CÓMO VENCER TODOS TUS MIEDOS

UN PROCESO PASO-A-PASO PARA VENCER TUS MIEDOS Y TENER *CONFIANZA* E[illegible] MISMO

DAVID VALOIS

opinión expresa del autor, acumulado tras años de experiencia. Use la información por su propia cuenta y riesgo.

Tu Regalo GRATIS

Por confiar en mí, te ofrezco gratis este Report:

: "Las 3 Claves Para Llegar Lejos".

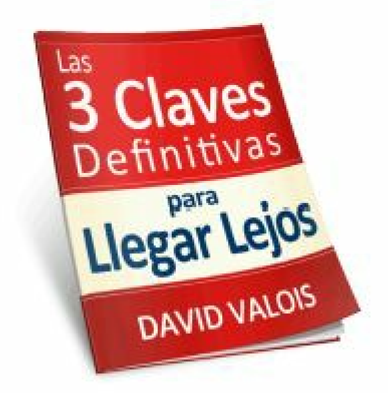
Son los 3 secretos que sigue la gente con éxito. (Y no es nada de lo que te dijeron).

Sé que intentas tener éxito y no es fácil. No sabes que cambiar para ganar más dinero, tener mejores relaciones y conseguir una salud increíble.

Pero con "Las 3 Claves Para Llegar Lejos" descubrirás el método rápido para tener éxito en tu carrera y vida personal.

No creerán en ti pero cuando descubras estas 3 claves...

Descárgalo Aquí.



Introducción

La mayoría de gente no está contenta con su vida porque están atados por el miedo. El miedo al fracaso, el miedo al cambio, el miedo al ridículo o el miedo a lo nuevo. Sueñan con mejores relaciones, mejores casas y una vida intensa. Pero nunca lo conseguirán porque se antepone el miedo. Son prisioneros de su zona de

comodidad. Tienen su colección de excusas para no actuar, pero en el fondo siempre es por miedo. El miedo es su peor enemigo.

Pero la clave para eliminar tu miedo la dio Sun Tzu en el Libro de la Guerra hace más de dos mil años: “Cuando veas a tu enemigo como te ves a ti mismo, nunca temerás por el resultado de una batalla”. Por eso entendiéndote a ti mismo

verás que el miedo es normal y que puedes eliminarlo. El miedo incluso es bueno para avisarte del peligro y seguir vivo. Pero con este método sabrás manejarlo y no manejará tu vida más. El miedo se puede vencer y sólo tienes que seguir este sistema para lograrlo. Primero descubrirás de dónde viene y luego sabrás eliminarlo.

¿Vas a esperar sentado a que tu vida pase o vas a dar el salto?

Hay varias maneras de eliminar el miedo, pero todas se basan en lo mismo: dar un paso adelante para que el miedo automáticamente desaparezca. Así puedes eliminar incluso las fobias más radicales. Con este

libro te verás por dentro y luego te atreverás con cosas que nunca soñaste. Por fin la oportunidad de hacer algo grande y revolucionar tu vida. Podrás con retos que antes con miedo nunca intentabas. Pero ahora podrás controlar cualquier situación. Descubrirás cómo eliminar CUALQUIER miedo y saldrás de la prisión. Y dejarás huella en este mundo.

En este libro te llevaré de la

mano para que elimines tu miedo en unos sencillos pasos. Ya no serás como la mayoría que nunca consigue lo que le gusta y no llega ni al 2% de su potencial. Ya no huirás de confrontaciones que podrás ganar fácilmente. Ahora eliminarás cualquier obstáculo para conseguir tus sueños.

TABLA DE CONTENIDOS

1. Solución al Estrés prolongado
2. Solución a las noches sin dormir
3. Solución al pánico a la competición (una carrera, una reunión o un acontecimiento futuro)
4. Solución a las depresiones

15 Una película para ganarle al miedo

La mejor manera de visualizar tu película

16 9 Claves para disparar tu fortaleza mental

1 No temas a nada salvo a la sensación de miedo

2 Nada supera a la acción

3 Lo peor que te puede pasar es... que ganarás mucho

4 Entiende el miedo en tus reacciones

5 Sé realista, prepárate para las recaídas

6 Prémiate

7 Busca alguien que te ayude

Ahora mandas tú Gracias

1
Lo único que tienes que temer

No temas al miedo, sólo teme tu reacción.

La reacción del miedo es: “¿Por qué me pasa esto a mí? Seguro que sólo yo tengo miedo. Seguro que los demás no”. Gran error.

Todo el mundo tiene miedo.

Todo el mundo siente presión e inseguridad. Es una reacción normal. Todos tienen miedo. El miedo es común, es una reacción heredada de hace

miles de años. Pero si aceptas que sentir miedo es normal, frenarás en seco al miedo. Y de paso a sus secuaces: el estrés y el pánico. Mira al miedo a la cara. Deja que entre y recorra tu cuerpo. Dile que puede venir más veces. Ríete de él. Que venga cuando quiera. Lo único que tiene que preocuparte es tu reacción, no el miedo en sí. Y tu mejor reacción será verlo como algo normal. Si le miras a los ojos, automáticamente te

vuelves confiado y te verán como al más valiente.

Es fácil caer en la autocompasión, pero prueba a dejar entrar al miedo y verlo como algo natural y en vez de lamentarte te llenarás de fuerza. Al miedo se le mata mirándole de frente. Entonces frenas al estrés, la ansiedad, las depresiones y la paranoia. Y dejarás de torturarte con el “¿Qué pasaría si me hubiera

atrevido a...?”

Acepta al miedo y ganarás.

2
Por qué muchos fracasan en su vida

Millones de personas sueñan con más dinero y una vida

mejor. Y para ello hacen todo tipo de estupideces. Compran la lotería, leen libros de moda sobre cómo visualizando el dinero este aparece sin más, o esperan a la "gran oportunidad". Otros incluso se forman con buen material y tiene buenas intenciones. Pero les falta un ingrediente: dar un paso y actuar.

Y sin atrevimiento no hay resultados. Pueden tener los

mejores planes, las ideas más brillantes y ser los mejor preparados del mundo, pero no actuarán. Y sólo con buenos sentimientos sus metas no se cumplirán.

¿Y por qué no actúan? ¿Por qué se llenan de buenas ideas y luego no hacen nada? Por miedo al fracaso. Tienen miedo al qué dirán. Miedo a lo desconocido. Miedo a la opinión de los demás. Miedo a perder

dinero. Miedo a perder su status. Miedo a cambiarse de ciudad. Miedo y más miedo. ¿Me lanzo o no me lanzo? Y en la espera consumen su vida. El miedo y sus primos: la preocupación, el estrés y la duda, destroza sus vidas.

La Trampa de “Algún día…”

Pero si das un paso adelante A PESAR del miedo, no destrozarás tu vida tú también. Y te aseguro que sólo hay una forma de eliminar el miedo: dar ese paso adelante. Moverte sin pensar (sí, en ese momento no puedes pensar). Y atravesar la barrera del miedo. Te lanzarás, atravesarás el chispazo y lo tendrás. No durará ni un

segundo y será más fácil de lo que pensabas.

Así que no cometas el triste error de la mayoría: esperar al “momento perfecto”. El momento perfecto nunca llega. La mayoría esperará toda su vida y ese momento mejor no llegará nunca porque el miedo siempre estará ahí para probarles. Pero tú sigue adelante. El miedo es una prueba para seleccionarte, pero

es más el ruido que las nueces.
Si te lanzas lo conseguirás.

3

Método rápido en 3 Pasos para eliminar el miedo

Vencerás siempre al miedo si sigues estos 3 pasos:

<u>1. Conocer su origen</u>
<u>2. Aceptarlo</u>
<u>3. Dar un paso al frente (uno sólo)</u>

Paso 1: Conocer su origen

El diccionario describe el miedo como “una emoción desagradable que se anticipa a una situación de peligro”. Es un mecanismo que se formó hace miles de años, cuando el hombre primitivo cazaba animales. Era muy útil para saber cuándo correr o luchar. La adrenalina segregada hacía actuar rápidamente. Pero hoy

hemos heredado una producción de adrenalina en un entorno que ya no hace falta.

Ahora cuando el cerebro siente peligro, y digo bien: sólo siente, segrega adrenalina anticipándose a un inexistente combate. Por eso muchos tiemblan, se paralizan o sufren pánico aunque no haya fieras por la calle. Esa adrenalina es buena para un esfuerzo deportivo, pero perjudica en

otras situaciones. Si la adrenalina no se quema físicamente queda inutilizada en el cuerpo y vienen los problemas. Produce más miedo que a su vez segrega más adrenalina, una espiral difícil de salir. Entonces se reacciona mal, se grita o se busca pelea. Y si no eliminamos esa adrenalina con agresividad, puede causar depresión en el mejor de los casos o destrozar la mente con la locura o el

suicidio en el peor.

Ahora que conoces el origen ya puedes combatirlo y eliminarlo.

Paso 2: Aceptarlo

Lo más importante es reconocer que el miedo existe y que es algo normal. Cuando lo aceptas al instante te sientes mejor. Si aceptas algo le quitas su fuerza, un principio budista que nunca falla.

Pero si niegas al miedo te amenazará y te chantajeará. Así que déjale que entre y salga a su antojo. No

reacciones oponiéndote. Mírale de frente y sigue a lo tuyo. Tienes que avanzar y para eso es mejor observar al miedo como un espectador. Te sentirás mucho mejor porque ves que es algo irracional. En cuanto le miras a la cara controlas.

A partir de ahora no mires a otro lado cuando llegue el miedo, siéntelo y obsérvalo. Perderá toda su fuerza. Eliminarás muchos miedos si

simplemente los aceptas. Por ejemplo: ¿Para qué preocuparte por un despido o por perder una relación? Si va a pasar, va a pasar igualmente. Acepta que hay cosas fuera de tu alcance y ya está. No puedes salir con miedo de tu casa porque pueda caerte un rayo. Acepta que hay una posibilidad de que te ocurra algo malo como a todo el mundo y dejarás de torturarte con el miedo. (Y si ocurre tranquilo, todo tiene

solución.)

Aceptar el miedo es la clave. El miedo no puede chantajearte si le abres tus puertas. Si lo ves como algo que entra y sale romperás el ciclo de tener miedo, segregar adrenalina y tener más miedo aún. La próxima vez que venga el miedo acéptalo. Siente tu respiración, tu pulso “Ahora tengo miedo, qué sensación…”, cómo si te observaras desde

una cámara en el techo.

Prueba cuando entres en un sitio que te imponga, tengas una conversación decisiva con alguien o hables en público, acepta el cosquilleo del miedo como algo natural y verás qué cambio. Puedes incluso sonreírle: “Ven todo lo que quieras, no me importa. Quiero más, me estaba aburriendo.” Si decides que puedes vivir con él se marchará al momento. Al

miedo no le gusta sentirse aceptado y se irá por donde vino.

Pero nunca bajes la guardia porque volverá y tendrás que aceptarle otra vez. Pero así refinarás el proceso y lo dominarás mejor.

Paso 3: Dar un paso al frente (uno sólo)

¡Movimiento!

La acción mata la preocupación y da salida a la adrenalina. Si persigues un objetivo y llenas tu mente de objetivos darás el golpe de gracia al miedo. Un paso adelante y el miedo desaparecerá totalmente.

La solución siempre es la acción. Benefíciate de la

adrenalina para hacer movimientos rápidos y no te quedes quieto. Sino la adrenalina se acumulará y aparecerá el pánico. Da un paso adelante y matarás el miedo definitivamente. En cuanto abres la boca para decir algo que te impone, inviertes un minuto en ese proyecto tan grande o acaricias un poco ese animal que te da miedo, el miedo muere. Si das un primer paso el resto son fáciles. Un

primer paso bastará para quemar la adrenalina y los malos sentimientos.

Y si no puedes dar ese primer paso físicamente dalo mentalmente. Respira profundamente y piensa que no pasa nada por tener miedo. Al mismo tiempo combínalo con tus objetivos y planifica tus movimientos. Visualiza cómo lo vas a hacer y el miedo será sólo un pequeño cosquilleo en

el estómago.

Tu training antimiedo Podrás utilizar estos tres pasos siempre, antes de una importante cita, de un examen o de una posible confrontación. Así te librarás de esas semanas de estrés infernal antes del temido acontecimiento. Si entiendes el mecanismo y actúas, lo dominas desde un principio y no tendrás que soportar el lastre del miedo

nunca más.

Ya sabes: acepta el sentimiento de miedo inmediatamente y no te pongas tenso, solamente examina tus sentimientos, no huyas. Pase lo que pase acéptalo. Si lo aceptas el miedo se rebaja y desaparece totalmente en cuanto des un paso. Adiós al miedo que te atenaza antes de una negociación, antes de hablar con alguien decisivo, antes de

una competición, cuando sufres un altercado con la guardia baja o alguien llega con una puñalada y tienes que reaccionar.

Ten esto en cuenta

Agradece siempre la pequeña explosión de adrenalina que da el miedo. Será un impulso genial. Antes o después recibirás una inyección de adrenalina en una situación que te imponga, incluso cuando creías que el miedo había desaparecido. Pero aprovéchalo porque te servirá para actuar. Tendrás más reflejos. Tendrás impulso para dar el paso el

primer paso, el más importante.

Frío y calmado por el exterior pero con toda la fuerza para actuar en el interior. Así serás el líder de la manada. Calmado ante el peligro pero con fuerza para actuar. Cualquier enemigo se retirará creyendo que eres el más fuerte por no mostrar signos externos de preocupación.

4
Una verdad no oficial: Si algo da miedo es que es bueno

Los que superan el miedo saben que nunca eliminarán del todo el momento del dolor, el pinchazo de avanzar cuando los demás huyen siempre estará ahí. Lo minimizarán a tope, incluso disfrutarán con él, pero saben que siempre estará ahí.

Si alguien te dice que no tiene miedo miente. El miedo siempre estará ahí, no quiero engañarte. Va a acompañarte el resto de tu vida. Pero sí que

vas a reducirlo al mínimo y te va a servir para elegir siempre bien. ¡Si algo da miedo es que es bueno! Te está diciendo por donde ir para avanzar. Nunca falla.

Afrontar el miedo te llevará más lejos y más rápido que cualquier otra estrategia. Vencerás a cualquier enemigo si te desensibilizas del exterior y das un paso al frente. Y eliminarás días enteros de

angustias, preocupaciones y desesperación al no posponer lo importante.

Si sabes cómo vencer al miedo, todo lo que antes veías imposible serán ahora objetivos que conseguirás. Será apuntar y disparar. Tu pensamiento negativo no habrá tenido tiempo ni de hablar.

Cualquier objetivo será fácil con tu nueva habilidad. Con un

sistema para vencer el miedo tu crecimiento será ilimitado. Superando cualquier situación que te imponga le robarás su fuerza y será tuya para siempre. Cualquier miedo será un entrenamiento para subir tu fortaleza. No tendrás límites. Disfrutarás en cuanto se asome el miedo porque sabes que le vencerás y así conseguirás objetivos al alcance de muy pocos.

5

6 Errores en las que no caerás para vencer tus miedos

Muchos intentan combatir su miedo pero nunca consiguen nada. No ven que tropiezan siempre con la misma piedra. Para que no te ocurra, te diré los errores más comunes a la hora de superar el miedo:

Error 1: No intentarlo para no perder

La trampa más sutil y que más abunda es no intentarlo por miedo al fracaso. Pero no intentarlo ya es un fracaso. Si no lo intentas has perdido. Y viceversa, si lo intentas el resultado es lo de menos, lo importante será el valor, confianza y experiencia que habrás ganado.

Si temes a la carrera pero corres igualmente ya has ganado. Tendrás una experiencia que el 99% de la gente nunca tendrá. Ganar será irrelevante porque primero, habrás ganado la batalla más importante, la batalla contra ti. Y segundo, de esa carrera saldrán nuevas experiencias y oportunidades en otros sitios. Por ejemplo si te lanzas a la carrera de vender tus propios servicios de

asesoramiento financiero de repente encontrarás mayores oportunidades de negocio en el sector de distribución aérea. Una oportunidad lleva a la otra y al final tu problema será elegir.

Nunca luchas contra el exterior, luchas siempre contra ti. Por eso piensa en modo olímpico, se trata de participar. Intentarlo por puro crecimiento. En cuanto arrancas ya tienes


ventaja.

Error 2: Seguridad

La búsqueda de seguridad es un error que cometen muchos. ¿Cuánta gente odia su trabajo pero tiene “seguridad”? ¿Seguridad para qué? ¿Para llevar una vida aburrida y frustrante? Ganarán infinitamente menos en un trabajo “seguro” que dedicándose a lo que les gusta. Un trabajo en el que perpetuarse sólo es una cárcel

donde ver cómo pasa tu vida. Seguridad es la mayor inseguridad. Acabarás tu vida deprimido, con un carácter agrio e inseguro y menos dinero en el banco del que desearías.

Los que buscan seguridad se quejan de su lamentable vida y se autocompadecen. Pero por si acaso no intentan nada nuevo. Es la trampa de la sociedad acomodada, gente que no se

mueve de su sitio en un trabajo repetitivo volviéndose loca. ¿Y si sale una oportunidad? “No, aquí tengo seguridad”. La seguridad es el peor fármaco, te alivia una parte pero sus efectos secundarios son peores y a largo plazo pueden producir tumores y cáncer.

Por eso olvida la estafa de la seguridad y busca un trabajo que te llene. No pares hasta encontrarlo, trabaja en lo que

encuentres para ganarte la vida, pero al mismo tiempo busca y rebusca. ¿Cómo hacerlo? Empieza rompiendo tu rutina, da pequeños pasos para salir de tu zona de seguridad. Empieza por pequeños cambios como volver a casa por un camino diferente, cambiar tu horario madrugando más y haciendo parte de lo que hacer por la mañana por la tarde y viceversa, acabar ese libro que siempre tienes pendiente,

cocinar con ingredientes distintos, probar un nuevo tipo de ejercicio físico, hablar con los dependientes de las tiendas o cambiar tu postura corporal cuando andas. Un mundo de posibilidades se abre cuando intentas cosas distintas. Es la antesala para encontrar y trabajar en tu pasión créeme. No es el camino convencional pero funciona. No puedes perderte lo mejor de la vida.

Error 3: Huir del rechazo

Hay gente de la que ni siquiera sospechas que no quieren que crezcas. Con manipulación y astutos comentarios querrán encerrarte en la cárcel de no atreverte a nada. No querrán que salgas del rebaño.

Pero lo que piensan los demás no es lo mejor para ti. Tienes que pensar por ti mismo.

Tienes que pensar lo que tú quieres independientemente de la opinión de tus amigos, familia y compañeros. Jamás dejes que influyan. Jamás.

Aunque desgraciadamente la mayoría no actúa así. Tienen un miedo innato a ser rechazados. Miedo a llevar la contraria, a pensar diferente que compañeros, amigos o familiares, a actuar diferente. Por eso uno de los mayores

peligros para progresar es el miedo al rechazo. Pero tú tienes que seguir. Por un lado porque tú tienes tu camino y por otro porque siempre habrá supuestos amigos que no soportarán que avances. No querrán crecer contigo, asúmelo. Por eso tú tienes que seguir tu camino y no tener miedo al rechazo.

Yo empecé a escribir y a mucha gente no le gustó. Que no era

para mí, que nosotros no éramos de esos, (los que escribían debían de venir de Marte). Que muy bien por haberlo intentado pero que mi sitio estaba en otro lado. Ala, vamos a tomar algo y ya se te pasará. ¡Y entonces lo vi!

No les gustaba que otros se salieran del rebaño y mejoraran su vida. Quedarían en entredicho. Y como seguí a lo mío sacaron la artillería y

empezaron los comentarios de que eso me llevaría a la ruina. Que quien me había creído. Que era ridículo. (Varias contrariedades en sus argumentos).

Sólo quiero que estés preparado. Cuando intentes algo recuerda que no gustará a muchos, incluso de los más íntimos. Pero tienes que taparte los oídos y seguir tu camino. Si quieren

acompañarte bien y si no sigue sólo. Míralo como un filtro estupendo para saber quién está contigo. Cuando veas resultados enseguida notarás con quién no estás a gusto y huirás. Verás quienes no merecen la pena y sólo roban tu energía. Huye de esos vampiros emocionales, que sólo buscan tapar sus propias miserias.

Error 4: Tu zona de comodidad

Buscar la comodidad es un error. Cuando se disfruta parece que durará siempre. Entonces te haces adicto a buscar siempre lo más cómodo pero así arruinarás tu vida. Si buscas comodidad, tendrás que conformarte cada vez con menos. Al final sólo huirás, huirás y huirás.

La comodidad tiene dos peligros. Por un lado te duerme, estar siempre cómodo neutraliza nuevas ideas y seguir creciendo. Un buen sueldo y una situación temporal cómoda te pondrá a la cola de la mejora personal.

Y por otro lado crea adicción. Para seguir cómodo buscas más caminos fáciles que al final no llevan a nada bueno. Por eso vale siempre la máxima

oriental de “Si quieres una vida fácil, haz lo difícil. Y si quieres una vida difícil haz lo fácil”.

¿Cuánta gente se consume en un trabajo que no le emociona o en una relación que le aburre porque está temporalmente cómodo? Si cambian creerán que perderán status y amigos. Temen no encontrar otro trabajo o a otra persona si cambian. Pero perderán aún más si siguen donde están. Por

eso salir de la zona de comodidad siempre será lo mejor. Un esfuerzo cambiando de situación siempre será lo mejor.

Me desespera cómo muchos acaban en una vida donde sólo se sienten a salvo temporalmente, un trabajo que aporta algo de dinero y unos amigos que son “los que han tocado”. Ningún movimiento, siempre lo fácil y repetitivo,

como si fueran a vivir mil años. Su entorno tampoco ayudará diciéndoles que están mejor donde están, que no van a encontrar nada mejor. Pero mienten. El mejor movimiento sería dejar ese entorno. Y ganarían muchísimo si hicieran lo que les gusta. Porque su problema no es la falta de talento, es su zona de comodidad. Porque Juan-Talentoso-Buscocomodidad se atará con pensamientos de ¿Y

si no encuentro otro trabajo mejor? ¿Y si no encuentro otros amigos? ¿Y si todo es mucho peor? Entonces se quedará en la zona cómoda mientras el rebaño espera como un buitre cualquier intento fracasado con un “Ya te dije yo…”

Pero la zona de comodidad sólo te llevará a buscar cada vez más comodidad y te limitará aún más. Al final huirás del más mínimo cambio aunque

estés harto de tu situación. Ojo a cualquier cambio y a cualquier persona nueva. Cualquier intento de huir te paralizará… aunque ya estés terriblemente incómodo. ¿Progresar, crecer? Para otros, demasiado hacer algo distinto y contrariar a la mayoría. Porque, ¿qué pasaría si sale bien? Entonces surgirían nuevos retos, nuevos cambios y nuevas responsabilidades (y más felicidad, emociones y

relaciones)… no, mejor cómodo aquí en el sofá viendo la televisión.

La estrategia es clara: Disfruta de lo nuevo, siente los pinchazos que al final no son tanto y sal de la comodidad. Encontrarás mil posibilidades de vivir como te gustaría. Y de paso muchísimo dinero.

Nunca temas al fracaso o al éxito. Teme sólo no cambiar y

no perseguir tus sueños. Es fácil buscar cada día pequeños cambios para salir de tu zona de comodidad. Con dos pinchazos al día irás muy bien.

Error 5: Esperar al momento ideal

Nunca es el momento ideal para empezar ese proyecto, para hablar con esa persona ni para ese cambio de aires. El momento ideal nunca llega, no lo busques porque nunca llegará.

Tienes que actuar ya, sin pensarlo dos veces. El momento ideal es una trampa

silenciosa que muchos no ven. Esperan y esperan a que todas las condiciones sean favorables y así pierden años de su vida. Si quieres algo tienes que actuar. Hoy.

Nunca digas cuando. Cuando tenga más tiempo… Cuando cambie de trabajo... Cuando esté más tranquilo… Cuando lea ese libro... Cuando tenga más dinero… Cuando tenga mi propio negocio... Cuando me

encuentre mejor… Cuando haga más deporte… Cuando tenga más confianza... Cuando...

Nunca llega la ocasión perfecta. No existe. La gente fracasa miserablemente porque su oportunidad perfecta nunca llega. La infelicidad más absoluta les invade cuando ven que nunca es el momento. Pero no se dan cuenta que si esperan a cierta seguridad a tener dinero o sentirse al

100% no conseguirán nada. Sólo cuando se lancen sin esperar que todo esté a su favor conseguirán sus objetivos.

Seguro que conoces a esa persona ultraconservadora con una vida penosa por no atreverse nunca. Pues anímale a que haga algo distinto. Insistes hasta que diga: “¡Tenía que haberlo intentado antes!” Te servirá a ti mismo para ver

lagunas en tus decisiones y lanzarte también. Verás posibilidades en tu día a día de hacer cosas que continuamente pospones porque no es el momento. Pruébalo y verás. Cuando te des cuenta de que sólo puedes ganar si no esperas al momento perfecto verás que las oportunidades las tienes delante.

Error 6: Intentar tenerlo controlado

Es un error intentar tenerlo todo controlado. “No estoy contento con mi trabajo ni mi vida, pero al menos puedo controlarla.” ¿Controlarla para qué?

Lo que no controles ahora es puro crecimiento. Servirá para mejorar y además lo podrás controlar más tarde. Intenta

siempre más, aunque no lo controles al cien por cien. No se trata de abarcarlo todo ni de empezar cien proyectos, se trata de intentar un poco más aunque notes que patinas. Estate un poco incómodo y verás los resultados.

Si no haces deporte, ¿por qué no intentas nadar treinta minutos por semana? Quizás es algo que no "controles", quizás te canses al principio, quizás no

tengas el estilo de Michael Phelps, pero siempre te beneficiarás de lo que no controlas.

-Quizás no controles el inglés, el alemán o el chino, pero ensaya todas las palabras que puedas y lánzate aunque no lo hagas perfecto.

-Quizás no puedas practicar todo lo que dice ese libro, pero intenta algo igualmente y tu

mente se encargará de perfeccionarlo.

-Quizás no controles al tratar con gente nueva, pero igualmente inténtalo y por el camino aprenderás y mejorarás tu agenda. Con el tiempo incluso harás buenos amigos. Pero nunca: “como no controlo, no hablo con ellos”.

-Quizás tampoco controles tu nuevo horario que has

cambiado para meter formación adicional, deporte y algo de meditación. Puede que no controles los primeros días y que sea un caos de idas y venidas. Pero inténtalo igualmente y verás cómo sale. Cuando otros ven imposible un horario fuera de trabajar y dormir tu día será mucho más divertido y productivo.

Cada vez que no controlas, te acercas a tus metas. Si no

controlas vas bien. Estás subiendo peldaño a peldaño. Cuando no controlas subes, y cuando controlas estás tomando aire en un rellano. ¡Pero para luego seguir subiendo!

Cuando reconozcas estos errores sonreirás y te alegrarás. De buena me he librado. Te sentirás cómodo cuando no estés “a salvo”. Ahora si harás aquello a lo que

no te atrevías. Disfrutarás más venciendo al miedo, que encerrado en tu zona de comodidad. Ya no sentirás miedo a las alturas. Buscando el "un poco más difícil" serás capaz de gestionarás grupos, montar tu propia empresa o tener la confianza que siempre quisiste tener. Lo que tú elijas.

6
Cuidado, no siempre tienes miedo a lo que crees

Tras aceptar el miedo, pregúntate de qué tienes miedo

realmente. Porque nada es lo que parece. Un miedo a intentar algo puede encubrir el vértigo que da la responsabilidad de tener más ingresos, más decisiones y más poder sobre otros. Si escarbas verás que el miedo al éxito va disfrazado de miedo al fracaso. A lo mejor estás aplazando una decisión por miedo a tener más en vez de a perder.

Es normal porque si juegas en

primera tendrás rivales de primera. Si tu negocio crece tendrás mil ojos puestos en ti, si eres un buen actor mirarán con lupa tus actuaciones y si escribes buenos libros te enfrentarás a los críticos. Por eso el miedo no siempre es lo que parece. Demasiadas veces es un miedo al éxito y a la responsabilidad. ¿Qué harás con la presión? ¿Qué pasará si no estás a la altura? ¿No sería más cómodo ganar una tercera

parte y olvidar la satisfacción personal?

Para empezar te diré que tranquilo, sólo puedes ganar si lo intentas. Cuando llegues arriba tendrás vértigo, pero se irá enseguida. Es mucho más satisfactorio aceptar nuevos retos que estancarte. No hay comparación. Y una vez arriba si haces las cosas medianamente bien podrás mantenerte. Pero esto es algo


que no saben muchos.

El truco para saber a qué temes realmente

Una manera de conocer el verdadero miedo es imaginar el peor escenario posible y decir: “Puedo con ello”. Entonces sabrás lo que realmente temes y nada te frenará. Cuando conoces tu verdadero miedo diseñarás las mejores estrategias de ataque y actuarás con total seguridad en ti mismo.

Imagina siempre el peor escenario. Imagina que tomas esa decisión y tu negocio fracasa. Puedes con ello. Imagina que subes a una nueva posición y te ridiculizan. Puedes con ello. Imagina que propones tu plan y no están de acuerdo. Puedes con ello. Imagina que dejas tu casa y tu ciudad para viajar por el mundo buscando tu estilo de vida ideal y resulta ser un fracaso. Puedes con ello.

Si eliges una estrategia arriesgada para las próximas semanas, porque crees que dará resultados pero fracasas, ¡puedes con ello! Siempre puedes con ello. Sabiendo eso lo intentarás sin miedo. Y la experiencia que ganarás será impagable pase lo que pase. Imaginar el peor escenario desnuda el miedo y te da valor. Si fracasas podrás con ello, pero si ganas…

Con este truco no dudarás en invertir unas semanas de tu vida en un proyecto que te hará crecer y ganar dinero, arriesgando incluso tu actual trabajo. Si al final el proyecto fracasa podrás con ello. Además con lo que habrás aprendido estarás en mejor posición. No intentarlo hubiera sido lo peor. El beneficio de la experiencia y un aprendizaje de calle supera a cualquier carrera universitaria. Serás

más fuerte y más listo sólo por intentarlo.

Ante la duda imagina la peor situación y verás cómo puedes acercarte a tus metas. Si sólo uno de cada diez llamadas tendrá éxito, harás diez llamadas. Si sólo uno de cada diez intentos salen, harás diez intentos. Uno será un fracaso, podrás con ello, otro será otro fracaso, podrás igualmente con ello. Pero cuando salga el


intento…

7
El medio segundo clave de tu vida

Hoy ya no acechan los peligros de hace veinte mil años cuando

desarrollamos un sistema instintivo para cazar y no morir en el intento. Pero el cerebro sigue buscando terribles peligros a la menor pista de estrés o desconfort. Aprieta el botón de peligro a la mínima y muchos se paralizan. No actuarán nunca y malviven en su zona de comodidad.

Pero el peor de los miedos tiene solución: reconocer el momento de dar un primer

paso, tragar saliva y dar el paso decisivo para saltar. Ese momento no dura ni un segundo. No dura nada. Cuando quieres darte cuenta ya está y todo va cuesta abajo.

El momento decisivo

En cuanto te enfrentas al miedo, éste muere definitivamente. Primero hay que mirarle a la cara, dejar que entre y ser consciente de que es una sensación normal. Eso facilitará el camino. Hay que decirle que venga las veces que quiera. Que entre y salga a su antojo, pero que igualmente vamos a seguir con nuestro objetivo.

Al dejar entrar al miedo y reconocerlo como normal te fortaleces para el paso decisivo. Cada vez que le miras le estás robando poder, cada vez que le dejas entrar y sigues a lo tuyo te haces más fuerte. Y todo cuenta, todo se acumula. Nadie podrá quitarte esa fortaleza ganada jamás. Si dejas que la adrenalina recorra por tu cuerpo observándolo como algo normal ya lo tienes.

Y luego llega la segunda parte decisiva, el paso hacia adelante, el pinchazo que no dura más de medio segundo. Reconocerás el momento al instante: la tensión es máxima y puedes huir y arrepentirte toda tu vida… o actuar y ganar. Me consta que tú no huirás y seguirás, que en ese microsegundo golpearás tu mente y dirás: “Ahora o nunca”. Será cuando sueltes esa frase

decisiva, cuando decidas no rendirte nunca conseguir tu gran plan, cuando te atrevas a mirar a alguien a la cara y decirle la verdad o cuando agarres el toro por los cuernos.

El proceso siempre es el mismo: aceptar el miedo y dar un paso. Aceptar el miedo y moverse es el matamiedos por excelencia. Es eso y nada más. Todo lo demás son cuentos y excusas para huir. Si justo en

ese momento tienes que aceptar una llamada, marcharte a otro sitio o revisar unos datos te estás engañando a ti mismo y estás huyendo.

Así que prueba hoy mismo a hacer algo que te imponga, prueba a hablar más de un minuto con un desconocido y sostener la conversación, prueba a mirar a la cara, prueba a cantar por la calle mientras te oyen. Será un

entrenamiento perfecto y servirá para que veas que dura muy poco atravesar la barrera del miedo pero que tu satisfacción es enorme. Si te sacrificas hoy mismo medio segundo para hacer algo difícil ganarás dos ventajas: una, lo que ganarás para el futuro viendo que todo es más fácil de lo que parece, y dos, que no tendrás que lamentarte por dejar escapar una oportunidad para agrandarte.

Un beneficio secundario

Cuando experimentas la brevedad del pinchazo rompemiedos, tendrás la llave. Ahora sí tendrás la vida que buscas. Cuando miras al miedo y atraviesas el dolor notarás un efecto secundario: Que el momento del dolor aparecerá cada vez más tarde porque tendrás cada vez menos miedo. De repente te verás

enfrentándote a cualquier obstáculo con una naturalidad pasmosa, movimientos de los que antes huías serán pan comido. Ahora surgirán otros objetivos que antes ni siquiera te planteabas. Y el pinchazo del primer paso siempre será menor.

Cuando has atravesado la barrera del miedo, tu nivel de tolerancias se estira. Ya no te tiembla el pulso ante retos que

para otros son un mundo. Para ti es algo normal. Tu mente está entrenada para no hacer caso del miedo y te sentirás mejor. Te vuelves más calmado y de paso das una imagen de liderazgo que pocos alcanzan. Y entonces el momento de dolor te empieza a gustar. Disfrutarás del crecimiento, disfrutas de los pinchazos y la emoción. Lo necesitarás.

Los beneficios durarán toda tu vida

El estrés, la baja autoestima, la ansiedad o cualquiera de las formas de tu enemigo interior intentarán siempre debilitarte. Pero para ti será al revés. Te servirá para estar en guardia y fortalecerte. Tendrás momentos con las defensas bajas y te atacará, pero tú entonces dirás “Ajá, es el momento de darme una sacudida para ponerme en

forma”. Y en ese momento mirarás al miedo a la cara, sonreirás y atravesarás la barrera del dolor. Será incluso tu momento de placer, será hacer deporte cuando estés cansado, hablar con alguien aunque no te apetezca o invertir una hora de trabajo concentrado en ese estudio que nadie quiere hacer. Y cuando lo consigas te sentirás en el cielo.

El miedo aparecerá ante las

decisiones clave ¿Voy a ese viaje o no voy? ¿Se lo digo o no se lo digo? ¿Cambio de trabajo o no cambio? Aparece también cuando no estés físicamente a tope o estés muy ocupado. Pero ahí te distinguirás del resto, ahí se ven a los que han atravesado la barrera del dolor más veces y no se dejan atacar en los días débiles. Tu seguirás completando grandes proyectos y creciendo aunque tengas sed, tentaciones de irte u otras

urgencias engañosas. Habrás aprendido tanto de mirarle al miedo y matarlo de un paso, que tus momentos débiles serán pan comido. ¿Reconoces ya algún momento en que estando débil seguiste trabajando en ese asunto decisivo o alzaste la voz cuando los demás no se atrevieron? Seguro que te do una increíble fuerza para seguir.

8
Del “si pudiera” al “puedo con ello”

"Si pudiera sacar tiempo, montaría mi propia empresa..."

"Si pudiera trabajar en otro sitio, haría los viajes que me gustan..."
"Si pudiera estar menos cansado, leería más y sería un experto en todo lo que me interesa..."
"Si pudiera tener más vitalidad, saldría más y conocería más gente..."
"Si pudiera librarme de algunos gastos y de la hipoteca, haría las mejores inversiones..."

Si pudiera... Si pudiera... Si pudiera...

“Si pudiera…” significa que tienes miedo de hacerlo. Y punto. En el momento en que se sustituyas una excusa por medio paso avanzarás mil kilómetros.

La trampa del “si pudiera”

Los que quieran una excusa la encontrarán si buscan lo suficiente. El juego es así: primero ven lo que les gustaría conseguir y luego lo enfocan de manera negativa, como si no fuera posible. Buscan y buscan hasta dar con un impedimento.

He jugado demasiado a esto y me aburre. Estoy harto de

esconder tras una excusa las ganas de no hacer nada. Cambiar de trabajo, viajar por el mundo o dedicarte a un negocio que te apasione no es un paseo. Pero no perseguirlo y cubrirte de excusas es mucho peor.

“Si tuviera tiempo haría unos cursos que catapultarían mis ingresos…” ¿Por qué no lo intentan? Si hay gente que ha conseguido estudiar una

segunda carrera mientras trabajaba, ¿por qué ellos no? Si lo sé… hay mil excusas.

Es lamentable ver cómo tanta gente que suspira por otra vida, que tiene opciones para ganarse la vida como le gusta, se engaña con las excusas y lo pierden todo. En vez de invertir unas horas planificando las invierten discurriendo cómo no pueden. En vez de dar con la solución buscarán los

impedimentos.

Pero la gente decidida a atravesar el miedo ignora las excusas. Ese emprendedor de origen humilde se encontró con cinco millones de impedimentos en su vida y ninguno le frenó. Ese exitoso director de orquesta lo dejó todo para centrarse en la música. Ese escritor de éxito se fue a vivir la vida de sus sueños a una zona de playas paradisíacas en

Asia mientras lo compaginaba con su trabajo. Ese atleta que gana carreras también fue tentado por mil excusas para no entrenar, pero no hizo caso a ninguna. Impedimentos todos, caso a ninguno.

Si deseas algo con fuerza nada te estorbará. Tu mente encontrará escusas por supuesto, pero tú te negarás a repetirlas. Siempre que intentes algo habrá cambios y

riesgos, siempre. Pero son sólo para ponerte a prueba y seleccionarte de entre los aficionados. Si no lo haría cualquiera, así que será tu ventaja para separarte del resto.

La solución

Busca las tres cosas que más te inquieten hoy y cambia de mentalidad. A partir de ahora no busques excusas y di que puedes con ello. Siempre "Puedo con ello". Analiza tus tres retos y di "Puedo con ello".

-Si quiero cambiar de vida, puedo con ello. -Si pierdo mi empleo, puedo con ello. -Si quiero compaginar estudios con

trabajo, puedo con ello. -Si no me quieren, puedo con ello. -Si las cosas salen mal, puedo con ello. -Si quiero conseguir mi meta y surgen mil obstáculos, puedo con ello.

9
El método del “atrevimiento gradual”

Un método cómodo para vencer los miedos grandes, (mejor dicho: los que tu consideras grandes), es descomponer el

atrevimiento en pasos y darlos escalonadamente. Así podrás con cualquier miedo.

Primero analiza, ¿qué te causa exactamente miedo? Siempre hay un origen que es el que tienes que atacar sin desgastar tus fuerzas en combatir los síntomas. Se honesto y pregúntate ¿qué te da miedo de verdad? Piénsalo bien. Recuerda que la verdadera causa del miedo suele ir

disfrazada, el miedo a un rival puede ser el miedo a ganar y no el miedo a perder. Quizás atreverte a tu propio negocio no sea el verdadero miedo, sino no disponer de dinero durante un tiempo. Quizás hablar delante de veinte personas no sea tu miedo, sino la responsabilidad que conlleve cuando te hagan caso. Investiga primero qué es lo que de verdad te preocupa.

Y cuando des con el verdadero miedo, descompón el atrevimiento a superarlo en varios pasos. Primero da los pasos fáciles y luego los más difíciles. Así cuando llegues a los “difíciles” no serán tan difíciles porque los pasos previos los habrán atenuado. Además tendrás la inercia de atreverte con todo.

Primero haz una lista de los pasos para superar el miedo,

del más sencillo hacia arriba. Elige el miedo a los perros, a subir en ascensor, a hablar en público, a ir en barco, a hablar con alguien del sexo opuesto o alguno en particular tuyo. Elije uno y divídelo en diferentes pasos para solucionarlo. Si es por ejemplo el miedo a ir en ascensor, un día puedes entrar un segundo y volver a salir, otro permaneciendo dos segundos, otro subiendo un piso solamente, y así poco a

poca hasta que la fobia desaparezca.

O por ejemplo puedes vencer tu miedo a los perros primero observándolos, luego acercándote un poco, después acercándote más, después tocando a un perro pequeño, luego acariciándolo más tiempo, y luego aumentando el tamaño hasta que ninguno te imponga. Así verás que siempre puedes. Pero un paso cada vez,

no te saltes ninguno. Antes de lo que pensabas jugarás con ese perro que antes tanto te imponía.

O puedes vencer el miedo para montar tu propio negocio primero buscando gente que lo haya conseguido. Segundo, tener un plan para conocerles y hablar con ellos. Tercero, ofreciéndote a trabajar con ellos un tiempo gratis a cambio de información sobre cómo

negociar con proveedores y las posibles trampas. Cuarto, formándote más en tus ratos libres para descubrir ayudas, datos, personas y webs interesantes que te conseguirán clientes. Quinto, construyendo la base de tu negocio en minutos que arranques de aquí y de allá para manejar las finanzas bien desde el principio y saber qué clientes te convienen y de cuáles huir. Sexto, mejorar

gradualmente hasta conseguir beneficios (no facturación, sino beneficios = ventas - costes). Séptimo, lanzarte a tiempo parcial. Y finalmente dejarlo definitivamente todo para disparar tu negocio.

Con el atrevimiento gradual la velocidad a la que eliminarás tus miedos te sorprenderá. Los primeros escalones mientras pruebas tus fuerzas tardarán un poco más, pero luego seguir

será fácil. Bastará una acción al día. Un pequeño progreso diario quizás no parezca mucho, pero un mes de pequeños pasos es un mundo, te lo aseguro. A cada paso avanzarás y te fortalecerás mentalmente. Cada paso matará más a tu enemigo interior.

Seguro que piensas “Sí, pero vencer un miedo grande no es lo mismo que vencer uno

pequeño.” ¡Sí es lo mismo! Tu miedo a los perros puede parecer una pequeñez frente a hablar en público, pero lo que has hecho para vencer el miedo a los perros, tu técnica y tu fortaleza mental será la misma que para tus miedos “mayores”. Estos pequeños miedos son valiosísimos para desarrollar tu técnica y manejar la adrenalina a tu favor. La adrenalina para ponerte delante de un perro es la misma que para hablar en

público. La única diferencia es la posición en tu mente. Cuando superas un miedo, verás que no hay mucha diferencia entre el “tamaño” de un miedo u otro. Lo has logrado una vez, ¿por qué no más? Superarárás el segundo miedo, el tercero y así hasta el más difícil. Troceándolo serás capaz de eliminar cualquier miedo. En algunos quizás necesites dos o tres pasos más. Pero siempre será el mismo proceso de

“atrevimiento gradual”.

Lo importante es empezar. No te desanimes porque tienes semanas y meses para vencerlo. En cuanto empieces lo conseguirás antes de lo que imagines. Y tras el primer paso victorioso el resto irá rodado.

Un caso práctico de superar el miedo: La táctica infalible de Alejandro Magno para ganar batallas

Vamos con un ejemplo real de descomponer el miedo en partes, la táctica que usaba Alejandro Magno con su ejercitó y que luego imitó Napoleón. Alejandro se lanzaba

con el 80% de sus tropas al flanco del enemigo para una victoria parcial pero segura gracias a su superioridad numérica. Una vez ganada una pequeña parte iba a por otra, a por otra y a por otra. Su habilidad consistía en maniobrar para colocar el grueso de sus hombres frente a una minoría del enemigo. Y así lograba victoria tras victoria.

Y lo mismo que harás tú. En

vez de abrumarte y doblegarte al enemigo porque parece incontrolable, conquistarás una pequeña parte y luego otra y otra. Así hasta tenerlo. Si quieres hacer algo de golpe, puedes sentirte abrumado y doblegarte al enemigo porque parece incontrolable. Pero si conquistas parte tras parte ya lo tienes. No se trata de hacer mil kilómetros en un día, se trata de avanzar un poco pero avanzar bien. Así nunca te

quedarás paralizado. Y luego quedará menos y cada vez más cuesta abajo. Esa es la efectividad del atrevimiento gradual.

El atrevimiento gradual son pequeñas victorias que te inmunizan frente a los pensamientos negativos. Te dará la misma superioridad numérica de Alejandro Magno a base de ir ganando información y valor. Con pequeñas victorias

el ataque final de tu enemigo no se producirá nunca porque le dejarás sin fuerzas. Paso a paso llegarás muy lejos.

Beneficios adicionales del atrevimiento gradual Otro beneficio del atrevimiento gradual será tu nivel de autoconfianza. Cada vez que te enfrentas a un miedo tu autoconfianza sube. Esa autoconfianza se acumula en tu cuenta corriente mental. Pero

no baja como el dinero, crece o se queda como está. La podrás usar siempre para otros retos, para eliminar preocupaciones y pensar despejadamente. Debilidad en el primer escalón de la escalera y fuerza cuando llegas arriba.

Porque subiendo escalones aunque se trate de pequeños saltos destrozarás trampas mentales. En pequeños pasos verás que es más fácil de lo

que parece. Tu enemigo interior atacará con que así es demasiado fácil y que más tarde aparecerán los verdaderos problemas. Pero tú seguirás y le callarás porque en pequeños escalones, los problemas nunca son grandes.

Aceptarás que el miedo nunca desaparece del todo, pero no te preocupará. Como constantemente te enfrentarás a nuevos retos, te gustará la

sensación de adrenalina y tu control donde los demás salen despavoridos. ¡Qué entrenamiento más bueno! ¡Quiero más! Y así te desensibilizarás de cualquier tensión. ¿Recuerdas alguna vez cuando disfrutaste de los nervios antes de conocer a esa persona o de tener tu mejor actuación? Será parecido.

Cuando mires al miedo y la adrenalina recorra tu cuerpo

como algo normal, te harás muy fuerte. Estarás al nivel de los campeones. La adrenalina te servirá para moverte en vez de paralizarte. Tendrás todo tipo de patrones mentales para saltarte el miedo. Por ejemplo respirar profundo antes de dar un paso, se convertirá en un ancla mental que automáticamente te dará valor para combatir. Valdrá cualquier movimiento propio como chasquear los dedos o decir que

eres el mejor para tener un movimiento condicionado que te de el máximo de confianza.

Los que superan el miedo con estas técnicas me confesaron en posteriores emails que ahora les gusta el aguijón de adrenalina, que necesitan esa adicción para ganar. Lo que antes era estrés ahora es placer de pura autoconfianza. Otro escalón más hacia arriba.

Otros me confesaron que se sintieron fatal por huir y no enfrentarse a su miedo. Pero les dije que eso no importaba, que eso fue sólo otro paso. De esos los que volvieron a intentarlo lo superaron. Sólo era ponerse en movimiento.

No olvides premiarte a cada paso Tienes que premiarte varias veces durante el atrevimiento gradual. Siempre una recompensa en cada uno

de los pasos. Y sí son muchos pasos, pues muchas recompensas. Aunque enfrentarte y superarlo es ya una recompensa prémiate con tu comida preferida, un día libre o comprarte algo que deseabas. Premiándote irás el doble de rápido.

Si te premias tu mente no te lo pondrá difícil pensando en que no merece la pena y poniéndote trabas. Así que

disfruta de esa película, ese libro, ese viaje o esos zapatos que querías comprarte. Una recompensa hará milagros a la hora del “me lanzo o no me lanzo”.

Si quieres conseguir más estrategias para ganar siempre las encontrarás en "21 Reglas para convertirte en el mejor Estratega y Planificador"

10
Los fuertes son fuertes porque hacen esto

Admitir el miedo es la clave. No puedes combatir algo que no

existe. Tienes que ser honesto contigo mismo para eliminar el miedo. (De hecho tienes que ser honesto contigo mismo si quieres llegar a algún lado.)

Me río cuando algunos dicen que no tienen miedo. Mienten. Son pura fachada. Decir que no tienen miedo es como decir que nunca tienen hambre. Todo el mundo tiene sensaciones, todo el mundo tiene hambre, felicidad o tristeza. Todo el

mundo tiene miedo. Hemos nacido con esa emoción primaria.

El miedo empezó a manifestarse de pequeños con los primeros exámenes y siguió con un miedo a no dar la talla que dura hasta hoy. Si trabajamos bien y nos ascienden, ¿qué pasará cuando nos enfrentemos a mayores retos? ¿Qué pasará cuando las decisiones se tomen a diez mil

metros de altura? ¿Haremos el ridículo? ¿Y si ya hemos llegado al límite de nuestra competencia y a partir de ahí seremos incompetentes? Estás sensaciones las tiene todo el mundo y son completamente normales. Y las personas fuertes lo saben y lo reconocen.

Nada mejor que la verdad y reconocer cuando hay miedo

Lo primero para eliminar el miedo es no engañarte. Pero la mayoría nunca supera el miedo porque se engaña no admitiéndolo. Se avergüenzan por tener miedo y creen que les verán débiles.

Cuando alguien evita aprender

algo, esforzarse en algo o competir en algo es porque tiene miedo. Siente la adrenalina semanas antes de una competición o evento. Esa adrenalina trastoca sus planes porque no les deja tranquilos. No le deja dormir, ni pensar, ni comer. Odian esas reacciones de su cuerpo y lo disfrazan engañándose a sí mismos: “A mí es que no me interesa competir”. Para romper la espiral negativa huirá y así

volverá a comer bien, dormir bien y sentirse mejor. Y el estrés desaparecerá… ¡A costa de desperdiciar la oportunidad de su vida!

Pero los fuertes reconocen el miedo. El primer paso para quitarse una adicción es reconocer esa adicción. Una vez reconocida, todo va cuesta abajo. La verdad siempre funciona. Yo me he engañado en muchas cosas y sólo he

conseguido infelicidad. Sólo cuando me dije la verdad cambiaron las cosas.

Por eso tú tampoco te engañes y mira el miedo como algo normal, un estado de anticipación al peligro con el que estamos programados. Ahora los peligros que desarrollaron genéticamente ese miedo ya no existen, no tenemos que cazar fieras ni huir para sobrevivir. Pero el


efecto sigue ahí.

Cómo eliminan los fuertes mentalmente la ansiedad y las noches sin dormir

¿Cuántos dicen "No quiero hacerlo pero no es por miedo"? Qué gran mentira.

Pero los fuertes mentalmente nunca se engañarán con esto y así no perderán oportunidades.

Nunca mirarán a otro lado. Reconocerán que el miedo a un cambio es normal, aunque sea para sí. Son como son y lo importante es la honestidad consigo mismo. Y en cuanto aceptan su miedo la mejora es instantánea.

Haz tú lo mismo y cuando venga el miedo mírale y déjale pasar. Cuando le abras tus puertas saldrá como entró. Pero tú serás más fuerte y comerás

y dormirás bien pase lo que pase. Si sabes que el miedo es natural no perderás más oportunidades porque no te pondrás excusas para empezar ese proyecto, hablar en público o aclarar algo. Cada vez que venga el miedo lo aceptarás, "ven, pasa y ponte cómodo" y seguirás avanzando donde otros se traban. Reconocer el miedo y seguir es el mayor matamiedos.

Nunca te asustes ante un reto porque intentarlo es ya un éxito, que intentes escribir tu primer libro es un éxito, que intentes exponer tu punto de vista ante mil personas es un éxito. Lanzarte a ese plan personal tuyo ya es un éxito sin precedentes. El único fracaso es no intentarlo. Como en la ciencia, los intentos fallidos son clave porque llevarán la investigación por el camino correcto. Por eso

cuantos más fracasos acumules, antes llegarán los resultados.

Además sólo el intentarlo te dará fuerzas. Recuerda las veces que intentaste algo de lo que todos huían y tuviste el premio sólo por lanzarte. Y si lo has conseguido una vez, lo puedes conseguir más veces.

Puede que pienses: “Sí, pero es que algunos están esperando el

mínimo error para criticar…”. ¿Y quiénes son ellos? ¿Qué te importan? Gente gris que nunca se atreverá a hacer nada y se desesperará en su papel de crítico. A los fuertes mentalmente como tú los demás le darán igual. Tú serás el que recibirá el premio y a ellos les corroerá la envidia.

Por qué este mensaje oficial de la sociedad es peligroso

Cuidado porque la sociedad manda mensajes distorsionados sobre el miedo: Persigue tus sueños pero al mismo tiempo estate cómodo y confórmate con lo que tienes. Una hipocresía total. Lucha pero no luches. Demasiado fácil para los que estén pensando en huir. La

sabiduría oficial no ayuda nada. Eso sólo lleva a decir: “Mañana lo haré...” “Cuando tenga más dinero haré esto…” “Cuando tenga más tiempo me lanzaré a lo otro...”

Nunca es el mejor momento porque llegará el momento en que tendremos más tiempo y dinero y habrá otras excusas: “Ahora tengo esto pendiente pero en cuanto pueda lo haré”. Cuidado porque siempre habrá

algo para no intentarlo, siempre habrá una buena justificación para no dar un paso adelante. La posibilidad de posponer estará ahí siempre. Pero no posponer formará parte de tu crecimiento, si no cualquiera podría hacer algo grande sin méritos. Sino cualquiera tendría autoconfianza, el mejor trabajo y a su pareja ideal sin mover un dedo. El miedo sirve para seleccionar a los que de verdad

quieren algo. A los que están dispuestos a lanzarse ya, no la semana que viene.

Podrás atravesar la barrera del miedo y convertirte en quien quieras si antes eres honesto reconociendo la verdad: “Tengo miedo pero lo voy a afrontar AHORA”. Al principio cuesta ser objetivo y decirse la verdad, pero cuando lo consigas sólo tendrás beneficios.

11
Las 5 Trampas Invisibles que pone el miedo… y que tú evitarás

Tienes que planificar tu viaje a la cima. Será muy sencillo si planificas y prevés lo que te puede pasar. El miedo pondrá trampas en el camino, ¿dónde no las hay?, pero planificando sortearás todas.

El mejor premio al llegar a la cima venciendo el miedo no será el dinero ni las relaciones conseguidas. Créeme que eso

te parecerá secundario. Lo importante es que en tu viaje te habrás hecho de hierro y tendrás la satisfacción de que puedes con todo. Superar tus debilidades, no engañarte y ganar una fuerza que no se detendrá nunca, será impagable. Tendrás nuevos conocimientos, más talentos y una visión que te hará reírte del mundo. Haber sorteando obstáculos habrá afinado tu mente al máximo. Y sobre todo

haber vencido a los obstáculos invisibles, los que más peligro tienen. Por eso las trampas invisibles serán bienvenidas, sin ellas no te harías más listo ni desarrollarías la voluntad de un número uno.

Estas trampas te obligarán a pensar. Pulirás errores por el camino que te harán seguir creciendo porque no te sirve de nada avanzar a mil por hora si al mismo tiempo pierdes

gasolina. Errores como desmoralizarse, rendirse o autoengañarse, no te frenarán.

Cuidado que atacarán cuando menos te lo esperes

Independientemente de que quieras ser el mejor jugador de ajedrez, ganar esa competición, construir una compañía exitosa o mantener una gran relación de pareja, tendrás que hacer frente a las trampas invisibles. Porque por un lado están los obstáculos del día a día, y por

otro las trampas invisibles que nadie ve y acaba pagando con una vida desgraciada. Atacarán cuando menos te lo esperes y te lo pondrán muy fácil para rendirte. Vigila porque surgen en el tramo final cuando ya casi las tienes. Las trampas invisibles que coloca el miedo son como minas personales que no se ven. Pero si las conviertes en un enemigo visible ganarás la batalla. Si sabes reconocerlas las

superararás. Aquí van:

Trampa Invisible 1: Perder el entusiasmo

Perder el entusiasmo es letal. Pero no te preocupes si en un momento puntual lo pierdes porque el entusiasmo va y viene, nadie está permanentemente entusiasmado. El entusiasmo sube cuando ves resultados y baja cuando trabajas sin ver nada. Por eso lo mejor para no perderlo es saber que el

entusiasmo nunca se pierde, sólo parece que se ha perdido.

Ayúdate a visualizar tu objetivo, así el entusiasmo no se irá nunca. Superarás el dolor de cualquier prueba si sabes que te espera un premio. Sí te acompaña una imagen de lo que vas a conseguir el entusiasmo te ayudará siempre. Habrá momentos en el camino sucio de trabajar y no disfrutar de tus esfuerzos,

tendrás que mancharte y al mismo tiempo no caer en la trampa de desmotivarte. El entrenamiento para combatir tus miedos o para conseguir tus metas será duro y seco a veces. Y sin resultados inmediatos. Pero tú seguirás ensayando esos movimientos, seguirás repitiendo afirmaciones y seguirás planificando sin piedad con tu meta en la mente. Por eso nunca abandones si baja el entusiasmo. Si sigues, el

entusiasmo volverá. Así entrenarás a tu mente para persistir y te harás más fuerte.

Trampa Invisible 2: La estancada

Los aprendizajes no son lineales. Subes, te paras, quizás retrocedes un poco y luego vuelves a subir. Así una y otra vez. Avanzas, surge el caos y luego te reorganizas. Tu cerebro necesita asimilar la información tras una subida. Esta lleno y tiene que filtrar la carga por tu cuerpo para poder volver a llenarse más. Por eso

guarda siempre un tiempo de asimilación, parecerá que te habrás parado, pero no, será tu subconsciente ordenando la información. Será cuestión de días seguir subiendo, el proceso normal de cualquier aprendizaje.

El estancamiento es un ingrediente más de la mejora. Grandes avances al principio, la moral a tope y de repente parecerá que no avanzas.

Incluso cosas que antes dominabas resultan difíciles, como si perdieras contra rivales inferiores. No te preocupes porque es normal, tu subconsciente está refinando el mecanismo. En el proceso se descolocan algunas piezas y la máquina falla un poco, pero al de unos días se sincroniza y funciona mejor. Ya estás listo para la siguiente mejora si no te has rendido. Otra subida de golpe.

Pero desgraciadamente muchos tienen miedo a quedarse estancados y caen en la trampa de no ver mejoras y abandonar. “¿Para qué sigo entrenando si no mejoro?” Este falso estancamiento es uno de los mayores asesinos de éxito más grande porque los que se estancan no saben que se están haciendo mejores. A cada movimiento suben más aunque no lo parezca. Los

conocimientos y el saber hacer les están haciendo mejores aunque no se den cuenta. Es como ver crecer un niño: si se ve cada día no se aprecia, pero si se ve cada mes sí.

Si aprendes algo nuevo cada día tu mejora será imparable, pero vigila. Siempre llegarán momentos en que parezca que no puedes seguir e incluso que retrocedes. Pero no, si pasas de 1000 kilómetros por hora a 800

parecerá que te paras. ¡Pero sigues a 800 kilómetros por hora! Esto te dará fuerza para seguir: Incluso los mejores pasan por etapas de estancamiento. Pero sólo están tomando aire.

Por eso cada día que entrenes avanzas muchísimo. Aunque no lo veas.

Trampa Invisible 3: El aburrimiento de la repetición

“Me aburro, esto me cansa”, esta frase ha matado millones de carreras. Y les entra miedo a tener que repetir algo toda su vida. Para aprender algo tienes que desarrollar aguante. Repetición, perfeccionar movimientos una y otra vez. Los campeones ensayan hasta

que el golpe sale de memoria.

El aburrimiento de un entrenamiento es una trampa invisible que colocará mil distracciones para levantarte y no seguir. Reconoce al “esto me cansa” y no caerás en la tentación. Elimina el aburrimiento pensando en que estás en el camino de los maestros. Ya llegarán los premios y el glamour, no te preocupes.

La repetición es una mejora silenciosa. Es aburrida, pero terriblemente efectiva. No abandones nunca si te aburres o te cansas. Sólo el que practica hasta aburrirse se vuelve el mejor. Cuando lleguen los triunfos parecerá que tienes un don innato, pero habrá sido la fuerza de la repetición. El tenista número uno repite hasta la extenuación el mismo golpe, el mejor

tirador repite el mismo disparo, el mejor vendedor repite la misma presentación y el mejor empresario repite la tenacidad. La repetición les convierte en maestro. No hay que temer al que practica mil cosas distintas, hay que temer al que practica una misma cosa mil veces.

Trampa Invisible 4: Excusas

Muchas son hasta graciosas si no fuera por sus terribles consecuencias. Pero sólo son miedos encubiertos que dificultan el camino a la cima provocando no actuar, no leer, no trabajar concentradamente, no insistir, no conocer gente nueva o no pensar:

“No he podido leer hoy porque

surgió un imprevisto...” “No me he ejercitado porque no tenía ropa de entrenamiento...” “No he ido a esa fiesta al aire libre porque había nubes...” “No me he concentrado porque pensaba en aquello que me dijeron que tal y tal…”

Algunos siempre tienen algo, pero es su subconsciente que busca cualquier oportunidad para no esforzarse. Qué casualidad que las mejores

excusas para no trabajar provengan de los más vagos, que las mejores excusas para no hacer ejercicio vengan de los más gordos y que las mejores excusas para criticar a otros vengan de los más incompetentes. Son los que también se ofrecen para llevar a un familiar a no sé qué sitio, con tal de no invertir su tiempo formándose. Son los que sistemáticamente se cargan de trabajo sin sentido en un

trabajo que odian, para no mejorar otras habilidades. Todo con tal de librarse de mejorar y probar algo nuevo.

Las excusas son peligrosas porque se empieza por poco y sin darte cuenta te encierran en una zona de comodidad que te hacen inventar nuevas excusas. Así que empieza vigilando las pequeñas excusas y no caerás en la trampa. Se trata de no mentirte. Si llueve

y tienes pocas ganas de entrenar, vete. Si quieres leer tu hora diaria arranca tiempo de la comida. Si tienes que acabar ese proyecto personal no digas que estás cansado o que mañana lo harás. Cuando no tengas ganas, míralo como un reto, no como un “no puedo porque…” Di “¡Me haré más hábil si entreno con lluvia!” Si quieres un sistema para no posponer nunca y eliminar tus malos hábitos lo encontrarás en

mi libro El Método Rápido para Eliminar tus Malos Hábitos.

Trampa Invisible 5:

Trampas de salud

Hay verdaderos especialistas en atraer enfermedades y achaques. El miedo es muy poderoso y puede provocar auto-enfermedades para evitar actuar. Son los que siempre tienen un dolor aquí, un resfriado o se “han caído”. Desde un constipado hasta una rotura, todo les ocurre a ellos, auténticos especialistas en

estar lesionados para no hacer nada.

¿Cómo combatir esta falsa mala salud? Analizándose y viéndolo como un obstáculo mental. Son provocaciones de la mente para no dar un paso y enfrentarte al miedo. Una vez más es tomar aire y dar un paso frente al miedo. Entonces se acabarán los dolores de golpe. Algunos dejaron a su pareja que tenía todo tipo de achaques y se los

contagiaba, otros decidieron no hacer caso al dolor y otros dar un paso frente a lo que les imponía. En todos los casos se acabaron los dolores.

Además, siempre es mejor seguir para mitigar cualquier achaque. Yo lo comprobé cuando sufrí un dolor en el cuello que no me permitía casi moverme y fui a nadar. Los primeros metros fueron dolorosos pero al de un minuto

estaba mejor. Al final casi desapareció el dolor y en vez de pasar cinco días horribles sin moverme el dolor sólo duró un día. Lo mismo si vas a trabajar con un resfriado o si sigues tu vida a pesar de un daño en el brazo. Verás como en cuanto no le das importancia matas al dolor.

Sal de casa a pesar de cualquier aflicción o sino el aislamiento te deprimirá aún

más y creará precedente. En cuanto des la orden a tu cabeza volverá el entusiasmo y tus ganas de seguir. Y el dolor desaparecerá. Los que nunca llegan a nada utilizan sus achaques para escaparse, pero tú las utilizarás para sacar ventaja. Más adversidad, más avance.

Si los que llegaron lejos se hubieran quedado en casa los días con algún dolor o no-

seque- molestia no habrían avanzado ni la mitad.

12
El enemigo interior

Antes de ganar por fuera tienes que ganar por dentro. Muchos pierden la batalla del miedo porque no han ganado primero a su enemigo interior en forma de pensamiento negativo.

El enemigo interior es esa voz que te habla por detrás como en los dibujos animados. Un ángel que te dice lo bueno y un demonio que representa al enemigo interior. Y es poderoso. Tiene una facilidad innata para colarse en nuestra mente si nos descuidamos. Si bajamos la guardia pensará por nosotros y nos llevará a una espiral de infelicidad. Querrá que nos rindamos, que

critiquemos, que tengamos envidia de la suerte de otros y que no nos esforcemos por perseguir algo.

El enemigo interior espera pacientemente. Si no ocupamos nuestra mente con objetivos y positividad, se adueñará de todo. Fíjate bien, si gente sin nada que hacer se reúne por las tardes para “pasar el tiempo” ¿qué hace? Cotillear, criticar, trabajar más bien poco

y empezar a tomar unos tragos…

La mayoría de personas pierde porque descuidan su propia mente. Dejan crecer lentamente una pequeña emoción negativa que acaba siendo un monstruo que les maneja. El mayor responsable de su fracaso es el enemigo interior. Más que un mal entorno, una economía en declive o un rival peligroso. El

verdadero enemigo, ¡el único enemigo!, es su enemigo interno. Por eso la vieja táctica de “dejar hacer y esperar” funciona tan bien contra un rival, la mayoría de personas acaban saboteándose a sí mismas.

El sirviente del miedo

Imagina que no te atreves a hacer algo. El miedo y su sirviente, el enemigo interior se apoderarán de tus pensamientos si les dejas. Te espera una competición y en vez de pensar en positivo das sitio al enemigo interior para que haga de las suyas: pensarás en la posible derrota y en los puntos fuertes de tu oponente. Apartarás la vista

pero como no llenas tu mente de pensamientos positivos el enemigo interior ocupará ese vacío. Te dirá que no estás preparado, que antes cometiste fallos, que quién te has creído por intentarlo. Intentarás callarle pero nada, insistirá en que tu derrota va a ser sonrojarte, que si compites dañarás tu autoestima, que harás el ridículo y nadie querrá saber de ti, que ocurrirá lo peor. Entonces abandonas.

¿Quién te ha ganado? ¿Tu rival?

Ahora imagina lo anterior pero sustituyéndolo por pensamientos donde tú ganas por ser mejor. ¿Qué pasaría entonces?

Que ganarías.

Cómo vencer a tu enemigo interior

El primer paso para combatir a tu enemigo interior es saber que existe. Y luego decidir cambiarlos por pensamientos positivos. Es como en la vida, si los que quieren hacer algo no actúan, dejarán a los delincuentes que lo hagan. No vale decir: “Yo simplemente soy una buena persona y me dedico a contemplar”. No. Hay que

actuar para que “los malos” no se salgan con la suya. Se equivocan los que no hacen nada creyendo que así no atacan a nadie. Eso no vale, eso es huir. Y hay que actuar.

Y con tu mente lo mismo, tienes que fabricar tus propios pensamientos positivos para que no ganen los malos. Así no será difícil controlar a tu enemigo interior, pero no puedes descuidarte porque tu

mente puede ser una bomba de relojería si no la vigilas. Si te descuidas, el enemigo interior puede acabar contigo. Si no le callas, el enemigo interior te vencerá antes de cualquier reto. Te rendirás antes de conseguir esa victoria, esa habilidad o ese trabajo mejor. Te estará esperando para sabotearte antes de tu mejor proyecto, de tus valientes decisiones y de aprender cosas nuevas.

Por eso cuando reconozcas a tu enemigo interior haciendo su aparición estelar, habrás ganado. Si sabes que existe podrás ignorarle en cuanto lo veas. Si aceptas al miedo como un pensamiento que entra y sale, como algo normal que incluso te avisa de los momentos de peligro, tu enemigo interno no tendrá ningún poder.

La gente no pierde por las dificultades, pierde por su mente. Pero cuando aceptan que tienen un enemigo que entra y que sale, mandarán ellos y su mente será su mejor aliado.

3 Maneras fáciles de controlar tu “Enemigo Interior”

Ahora te daré tres maneras para eliminar cualquier pensamiento auto saboteador. Así dejarás a tu enemigo interior fuera de combate.

1. El Contraataque

Cuando tu enemigo interior ataque, responde inmediatamente. No le des ni un centímetro. Es una guerra de trincheras, pelea pensamiento por pensamiento. Cuando te diga que no puedes, di: “Sí que puedo”. Cuando te diga que tu rival es mejor contraatacarás: “No, yo soy mejor”. Cuando te diga que no estás preparado: “Sí, sí que

estoy preparado”. Cuando te diga que vas a perder: “Voy a ganar”. Cuando te diga que harás el ridículo si lo intentas: “No pasará nada si pierdo”.

No hay tregua para la negatividad, contraataca al momento.

2. Afirmaciones positivas

Puedes cortar a tu enemigo interior antes de que salga con autoafirmaciones como “Soy el mejor”, “Gano el partido” o “Puedo con ello”.

Utiliza palabras positivas. Mejor que “No tengo miedo” es “Puedo con ello”. En vez de “No voy a perder dinero” di “Consigo aumentar mis

ganancias en dos mil dólares este mes” (se específico a ser posible). Y mejor que “No voy a perder” es “Todo va a salir bien”. Vale cualquier frase que te guste. La que mejor vaya con tu personalidad.

Atacando antes con afirmaciones tu enemigo interior ni se asomará. Así nunca se hará el dueño del campo. La mejor defensa es un buen ataque.

3. Tu arsenal de logros

Ten preparada una escena positiva cuando surja una negativa. Ten mejor un arsenal de buenos momentos, logros e ilusiones futuras que guardarás como el oro. Cuando consigas sustituir inmediatamente un pensamiento negativo por una escena de tu arsenal dominarás tu mente. Ahogarás a tu enemigo con este arma.

Cuando aparezca en escena algo que no te gustó, algo que te impone o una preocupación saca de tu arsenal por aquella vez en que lo hiciste bien, soltaste la frase perfecta o te adueñaste de esa habilidad en dos semanas. Si sustituyes en cuanto sale lo negativo lo matas de raíz. En cuanto venga esa imagen en la que perdiste proyecta la que ganaste.

Automatízalo. Con una colección de logros no darás tregua a tu enemigo. Cada vez que disfrutes de una buena lectura, el deporte o una película busca algo que sirva para aumentar tu arsenal de logros. Estás a cargo de tu mente siempre.

Ganar a los pensamientos negativos no es fácil. ¡Pero tienes que hacerlo! Y es facilísimo bajar la guardia. Por

eso tienes que pensar en positivo y no descuidarte. Si quieres pensamientos positivos para conseguir tus objetivos, llena tu mente consistentemente con imágenes de un futuro increíble y del estilo de vida que vas a tener. Llena tu mente de lo bien que lo estás haciendo y de que lo mejor está por venir.

Vigila a tu enemigo interior porque es como esas personas

que parecen inofensivas y cuando menos te lo esperas te dan una puñalada. Aquel pequeño percance del que no te ocupaste en su día se convertirá en un elefante. Si no vigilas, el enemigo interno te atacará y tus pensamientos negativos se multiplicarán como la peste. Mira en la cara de la gente y lo comprobarás.

La única lucha en tu vida será contra ti mismo, y si borras de

raíz los pensamientos negativos, más experiencia en ganar tendrás y más débil será tu enemigo interior. Pero eso sí, combátele desde el principio. Cada enemigo que dejes entrar, por inofensivo que parezca, causará una erosión en tu mente que puede agrandarse hasta causar una debacle. Pero ahora ya tienes tres antídotos para que nunca más secuestren tu mente: Contraataque inmediato, afirmaciones y

arsenal de logros. Una mente inexpugnable para ti.

13
5 Ayudas Extra con las que vencí el miedo sistemáticame

Estas 5 claves me dieron fuerza para entender y saber cómo eliminar cualquier miedo, y también te servirán a ti. Cada vez que el miedo se asome, reconocerás la situación y sabrás que hacer.

1

Los que llegan lejos reconocen su miedo

Ya de pequeños empezamos a experimentar el primer miedo, el miedo al cambio. Un cambio de amigos, de colegio o de personalidad en un amigo. Y como por naturaleza recordamos más los cambios a peor, empezamos a asociar cambio con negativo. Cada vez

que algo cambiaba aparecía el miedo. Nos acostumbramos a tener miedo cada vez que había que abandonar la zona de comodidad.

Pero te diré una cosa que te animará: los que llegan lejos reconocieron ser miedosos de pequeños. Pero eso fue lo que les favoreció para conseguir sus objetivos, porque al reconocer el miedo lo vencieron y eso les dio alas para seguir. Ese orador

que hechiza al público, sentía pánico de pequeño a hablar en grupo. Ese vendedor pasaba miedo de niño si tenía que convencer a alguien. Ese héroe estaba aterrorizado con sus compañeros de clase. Pero ahora los tres reconocen que lo mejor que hicieron en su vida fue decirse que tenían miedo y dar un paso para enfrentarse al público, a su oponente o a su gran proyecto.

Mirar al miedo y lanzarse construyó su gran carrera.

2

Vivir con miedo es mil veces peor que dar un paso al frente

Vivir con miedo es mil veces más dañino que enfrentarse a él. Vivir con miedo dura siempre, pero enfrentarse al miedo es sólo un segundo.

Si eres esclavo de tus miedos

estás en una cárcel, pero la puerta se abrirá si das un primer paso. Siempre que he huido sin hacer nada, mi vida fue a peor. Pero cuando vi que dar un paso era mucho más rentable que huir, que moverse tenía premio y que no actuar era vivir permanentemente agobiado, me lancé. Y cuanto más actuaba menos miedo tenía. Un movimiento llevaba a otro y la inercia rompía cientos de tabús.

Con miedo estás limitado, pero si te lanzas con un sólo paso tu vida no tendrá límites. La tristeza de la oportunidad perdida dura toda una vida pero romper el miedo es un pinchazo que no dura ni un segundo. ¿Por qué no intentarlo? ¿No te sentiste en una nube cuando te animaste a hacer lo que temías y viste que no era tan difícil?

3

Sé un héroe, pero en tu propia mente

Hay dos tipos de personas: las “Un día voy a…” y las que actúan.

Cuando algo te imponga no pienses. Es el único momento en el que no hay que pensar. Sólo si haces algo físico te sentirás mejor. Seguro que

conoces a gente que habla de lo que va a hacer… pero nunca hace nada. El héroe de salón que siempre habla a lo grande pero que lleva una vida gris. ¿Tiene potencial? Por supuesto. Tiene talento pero nunca arrancará por miedo. Conozco a demasiada gente así, hablan, hablan y hablan. Cuanto potencial tirado a la basura.

Puedes seducir a muchos con lo que puedes conseguir, puedes

engañarte incluso a ti mismo. Todo va a ser increíble. Pero si al final del día no te has movido no te servirá.

Busca la incomodidad. Disfruta con el desconfort. Actúa. Si no te lanzas al agua no nadarás. ¿De qué te sirve ser un héroe en tu propia mente? Los emprendedores que llegan lejos son los que se mueven "a pesar de". Los que llaman por teléfono aunque no tengan

ganas, los que lanzan un producto sin la seguridad total de que sea un éxito, los que se levantan por la mañana y se mueven. A veces es tan sencillo como tener un sistema para ser productivo y administrar bien tu tiempo. Encontrarás todo lo que necesites aquí.

4

La contagiosa fuerza del primer paso

Nunca me cansaré de repetirlo: El paso más importante para matar el miedo es el primero. En el primer paso se acumulan todas las dudas, miedos y tentaciones. Pero tiene la ventaja de eliminar en un movimiento todos los enemigos de raíz. Una vez que has

sentido la punzada, que no dura nada, has hecho más de la mitad del camino. Cuando rompes el hielo vas como una bala. Todo se pone cuesta abajo.

Y además te creas un precedente estupendo. Con tu primer éxito por atravesar el miedo disfrutarás de los nervios antes del partido cuando surja un nuevo reto. Te encantarán los nervios antes del concurso y

sabes que cuando todo acabe conseguirás otro objetivo para tu colección.

Recuerda que eliminar el miedo sólo es un pinchazo. Cuando empiezas a empujar una rueda cuesta, pero luego mantienes el movimiento con muy poca energía.

5

Si lo intentas cada vez tendrás menos miedo

Si quieres crecer y aumentar conocimientos, siempre te encontrarás con el miedo. Si sigues cada día aprendiendo y mejorando vendrán nuevos retos. Forma parte del paisaje, no te preocupes. Si aparece el

miedo genial, eso es que estás creciendo. Pero ahora tendrás la ventaja de estar entrenado: será fácil, muy fácil superar los nuevos miedos. Tu confianza estará varios escalones sobre los demás.

No te pares nunca, sigue siendo curioso y mejorando. Cada vez que te superes, surgirá otro miedo a lo desconocido. Pero como estarás muy bien adiestrado seguirás como si

nada. La experiencia prueba que será terriblemente fácil seguir gracias a tu técnica.

14
4 Soluciones instantáneas para estos 4 efectos del miedo

Ya has visto que el miedo se irá de raíz si lo dejas pasar. Y cuando eliminas el miedo matas el estrés, el insomnio, el pánico y la depresión.

Pero como hasta ahora no conocías esa técnica, te diré cómo atajar esos 4 efectos secundarios cuando ya se hayan producido. Será un buen complemento para fortalecer tu mente.

Una cosa importante: que las soluciones sean breves no quiere decir que no sean efectivas. Que muchos busquen caras sesiones de psicólogo hablando durante meses de sus males, y mientras se consuman con fármacos, no significa que la solución sea mucho más rápida (y barata).

1. Solución al Estrés prolongado

Surge en situaciones de mucho trabajo o de tensión prolongada. Aparece un miedo a “no sabes qué” y tu mente tiene que descansar. La solución es tan fácil como comer bien y reposar. Acepta que estas tenso, que tienes miedo a “no sabes qué” y que eso es normal. No sobreanalices, siente la tensión

y acéptala. En cuanto lo aceptas te sientes automáticamente mejor.

El ejercicio físico tampoco irá mal, así ayudarás a la mente a desconectar. Mientras haces deporte no puedes pensar en tus cosas y el cerebro descansa. De ahí la sensación de salir mentalmente flotando tras una sesión de ejercicio.

2. Solución a las noches sin dormir

Hay miedos que no dejan dormir. Es angustioso, te metes en la cama y no puedes pegar ojo. El reloj da la una, las dos, las tres… y a la mañana siguiente te levantas destrozado. Luego de día eres incapaz de rendir porque tu mente está en otro planeta.

La mejor manera de combatirlo

es obligarte a estar ocupado de día y practicar técnicas de relajación antes de acostarte. Se basan en respirar profundo. Que el aire entre por la nariz, te llene el estómago y lo expulses lentamente. Diez minutos así será suficiente.

Aquí van 3 técnicas más que te ayudarán:

1. Utiliza la respiración pausada. Aparta cinco minutos

por la mañana, cinco por la tarde y otros cinco antes de dormir para respirar profundamente. Respira por tu nariz llenando el estomago y expúlsalo luego lentamente.

2. Suspirar crea un increíble bienestar y favorece la circulación. Sencillísimo y efectivo. Hazlo siempre que puedas.

3. Llénate de energía durante

el día si estas cansado. Así dormirás mejor por las noches. Prueba esto: Respira hondo, contén la respiración quince segundos para que tus células se llenen de oxígeno y expulsa el aire lentamente. Si haces esto cinco veces seguidas, tendrás energía para las próximas horas.

A veces el insomnio irá acompañado de falta de apetito. Pero tienes que comer

igualmente, sobre todo frutas y verduras. Para volverte positivo necesitas su agua, vitaminas y minerales. Aunque la ansiedad no te deje comer, come. Necesitas esa energía durante el día para estar cansado por la noche.

Y un último consejo: Si el insomnio te despierta a media noche no te preocupes. Acéptalo y no mires el reloj. Incluso puedes encender la luz

y jugar a algo o leer. Así te entrará el sueño y te volverás a dormir.

3. Solución al pánico a la competición (una carrera, una reunión o un acontecimiento futuro)

El pánico a una confrontación futura puede llevar a una sensación extrema de debilidad. Una vez más hay que dejar entrar al miedo y aceptarlo para que se diluya.

Siente la tensión y acéptala como algo normal, cualquiera en tu situación sentiría lo mismo. Luego da un primer paso visualizando como lo vas a hacer bien.

En algunos casos extremos entrarán ganas de llorar. Pero el que quiera llorar que llore. Cuando termine se habrá desahogado, habrá eliminado tensión y verá que la vida sigue. Muchos se avergüenzan

de llorar, sobre todo los hombres, pero es un buen remedio para renovarse.

4. Solución a las depresiones

Un estrés continuo puede acabar en el peor de los casos en depresión. Esto no pasará con las técnicas del libro de aceptar el miedo y dar un paso adelante. ¿Pero si el miedo ha pasado a mayores? La solución a esa angustia será igual. Dejarla pasar y mirarle a la cara.

Solucionar la depresión es más fácil de lo que se cree. La depresión es fruto de una mente cansada y nada mejor que descansar la mente aceptando la situación con una sonrisa. ¡Estoy deprimido! ¿Y qué?

Cuando lo aceptas puedes desconectar y regenerarte con un hobby, una tarde con los tuyos o volcándote en el trabajo. Trabajar es perfecto

para “no pensar” (y sus beneficios evidentes). En cuanto aceptas tu situación y desvías tu atención, tu mente dejará de dar vueltas sin sentido y la tensión desaparecerá. El miedo tiene más efectos secundarios, pero todos son variaciones de los anteriores. Y la solución siempre es la misma: mirarle de frente y aceptarlo. Y luego actuar. Si dejas que el miedo o sus variaciones entren y les

observas objetivamente lo tienes. Las sensaciones no dañan, sólo tu reacción es peligrosa.

Acepta los días de estrés y se irán como vinieron. Despégate de tu mente. Que no interfiera en tu vida. Deja que pasen las sensaciones y tú a lo tuyo. El miedo es algo natural, no eres único, todo el mundo tiene miedo. No pienses: “Qué mal, aquí está ese sentimiento otra

vez”. Al revés, acéptalo. Cuando les dejas pasar, el miedo y el estrés se diluyen.

Estas palabras de mi libro de Coaching te ayudarán:

Cómo conseguir la disciplina mental

*La clave para controlar tu mente es el **desapego**. Llámalo perdón o pasotismo. Pero sólo dominarás tu mente cuando no te aferres a nada. Eres mentalmente saludable tanto como puedas desprenderte de tus emociones.*

A lo largo de los siglos, en todas las religiones y filosofías el bien

más elevado es la paz mental que da el desapego. Es la clave de la felicidad. Y no es incompatible con conseguir objetivos como creen muchos. El desapego acelera esos objetivos.

El budismo enseña que la principal causa del sufrimiento humano es el apego. La gente se aferra a ideas, opiniones y bienes materiales. Sufren demasiado pensando en

perderlos. No pueden ni dormir por la noche. Y esas preocupaciones acaban con su salud. ¿Para qué tantas posesiones entonces?

Por eso serás tan fuerte como intentes dominar tus impulsos y pensamientos. Porque todas las injusticias, malos modos, engaños, falta de modales y crítica destructiva que soportes son ineludibles. Son parte de la vida. No se libra nadie. La otra

opción es vivir en una cueva. Por eso la única pregunta tras una experiencia negativa será: ¿En qué tiempo récord voy a olvidar esto y seguir con mi vida? Esa es la verdadera fuerza mental, la que te coloca en una posición superior. Estar por encima de tus emociones es el verdadero poder.

15
Una película para ganarle al miedo

Tu mente es poderosa y si imaginas algo con fuerza tienes un 90% de posibilidades de conseguirlo. Y el restante 10%

es porque realmente no lo deseabas con tanta fuerza. Pero si visualizas con antelación tu meta probablemente la conseguirás.

Todo lo que puedas imaginar lo puedes conseguir. Ver es poder. Una técnica que funciona en muchos deportistas es visualizar su victoria antes de competir. Se ven corriendo más rápido que nadie, golpeando a la bola mejor que nadie y

apuntando mejor que nadie. Y luego ven el punto, la bola en el hoyo o la canasta. Una y otra vez, con colores y detalles, sienten la concentración y oyen al público.

Un campeón de golf que ganó varios torneos Grand Slam explicó cómo imaginaba sus partidos: los mejores golpes repetidos una y otra vez, en el momento de máxima tensión donde otros grandes perdían

los nervios, él se veía con un pulso de acero asegurándose el hoyo. Luego cuando saltaba al torneo sabía que nadie le podía ganar, ya lo había ganado con antelación. Y lo mismo cuentan otros medallistas y estrellas del deporte, no sustituirán el entrenamiento físico por la visualización pero será su mejor aliado. Algunos se sinceran y confiesan que la visualización compensa su falta talento y un entrenamiento

deficiente.

En otro experimento se preparó a dos grupos diferentes de estudiantes para un partido de baloncesto. Unos entrenaron una semana físicamente y otros se recluyeron sólo visualizando cómo ganaban partidos y acertaban encestando. Al de seis días se enfrentaron y el grupo que solamente visualizó ganó fácilmente. El experimento se repitió más

veces con otros estudiantes y ganó siempre el que visualizaba. ¿Nos asusta lo que podemos conseguir en nuestros mejores momentos? ¿Por qué no utilizamos sino las técnicas de visualizar? Se practico y visualiza. Funciona, inténtalo con tu próximo partido o cita o reto.

La mejor manera de visualizar tu película

Cuanto más cómodo estés mejor, lo mejor para visualizar es la calma. Vale tumbarte o sentarte. Esa paz te revelará los detalles de lo que buscas. Inténtalo diez minutos, cierra los ojos, respira hondo tres veces y piensa en tu meta. No te desmoralices si al principio no sale, los dos primeros minutos no lo verás claro, pero

insiste y empezarás a jugar como nadie al golf, a producir más que nadie en tu puesto o a convencer como nadie en esa reunión.

Cuando visualices llénate de detalles: ¿Cómo te mueves? ¿Cómo de rápido? ¿Te importan algo tus rivales? ¿Que sientes al actuar? Notarás una intensa calma en lo que haces que se trasladará a la realidad. Como el cerebro no distingue entre lo

imaginado y lo real, si te entrenas mentalmente asumirás cualquier movimiento como reales. Si lo repites mentalmente los movimientos serán fáciles en la realidad. Y cuantas más veces mejor. Intenta un paso más, intenta hacerlo mejor, intenta ver lo que ves, oyes y sientes. Todo lo que oyes, lo que tocas y lo que piensas te ayudará. Ante la duda concéntrate en los tres más importantes: ver tus

movimientos, sentir la confianza y escuchar lo que quieres oír.

Visualizar no sirve sólo para el deporte, sirve para todo lo que quieras conseguir, entre ellos eliminar miedos. Vale para conseguir tener una buena conversación, vale para hablar en público, vale para escribir un libro visualizándote cómo madrugas y escribes cuatro mil palabras al día, vale para ser

más divertido, vale para conducir mejor sin riesgos innecesarios ni alteraciones, vale para planificar como nadie y cumplir tus objetivos. Vale para todo lo que desees para tu futuro. La visualización funciona, yo la practiqué a regañadientes al principio pero funcionó al momento. La primera vez que visualice un poco fue hace años cuando me imaginé saliendo ganador de una crisis personal y el

resultado fue asombroso. Actué tal y como me vi mentalmente. Me bastó un minuto para tener más confianza y pensar con claridad.

Y tu igual, eres el protagonista de una película en 3D con todo tipo de detalles. Visualiza ese reto pendiente, visualiza como juegas, como te mueves, como sonríes y como miras a tu oponente. Repite una escena ganadora y todo cambiará. Te

servirá también para ganar mucho tiempo y dinero cuando tras visualizar lo hagas bien a la primera.

Nadie es mejor que tú. Visualízate disfrutando, arrasando a un competidor o liderando a un grupo de personas. Cuanto más detallado mejor. Visualizando conseguirás una confianza a prueba de bombas, unos movimientos rápidos y una personalidad

impactante. Los deportistas, actores o emprendedores que lo han practicado coinciden: cuanto más visualices mejor. Eres lo que visualizas. Muchos creen que “no tienen tiempo para pensar”, que ellos son personas de acción. Pero no hay mayor acción que visualizar.

16
9 Claves para disparar tu fortaleza mental

Te daré nueve consejos para que venzas cualquier miedo en

cualquier momento. Valen para dominar cualquier situación. Puedes utilizar uno o combinarlos, lo que mejor se adapte a ti, y eliminarás cualquier miedo de raíz.

1

No temas a nada salvo a la sensación de miedo

Lo único que tiene que preocuparte es el sentimiento de miedo, no de lo que lo cause, porque lo que te atenaza es el miedo. Seguro que has oído que no debes temer a nada más que al miedo

mismo. Por eso trabaja en ti y conseguirás solucionar cualquier cosa.

Algunos están tan paralizados por sus miedos que no se dan cuenta que tienen que trabajar en ellos y en sus sensaciones más que en la situación que tienen que afrontar. No dejan de dar vueltas a esa operación, ese viaje o esa decisión que tienen que tomar, aparece el pensamiento negativo con

todas sus fuerzas y se paralizan. Entonces se sabotean a sí mismos y pierden en las situaciones más fáciles porque van con la derrota en la mente. Han perdido el partido antes de empezar. Han perdido en su cabeza y luego pierden en el mundo real.

Pero a lo único que tienen que temer es a su reacción, la solución está en ellos mismos. Los que afrontan cómodamente

al miedo saben que sentir miedo es natural y que con su respuesta eliminarán cualquier malestar y por consiguiente la derrota. Que si controlan y aceptan el miedo no se transformará en pánico. Que si lo dejan pasar, le miran y siguen tranquilos, el miedo se irá y ellos estarán en control. Sólo hay que ponerse en esa posición, sólo tienen que elegir.

Así que cuando sientas que el

miedo empieza, sólo preocúpate por ti y tus sensaciones. Piensa en que si trabajas en ti mismo podrás con todo. Que sólo es a ti mismo y la sensación de miedo lo que tienes que trabajar. Recuérdalo siempre, sólo teme a bloquearte con el miedo. El miedo se pasa y si le dejas pasar sin resistencia, dándolo la bienvenida como a uno más, si lo ves como algo normal, se irá como ha venido y podrás

seguir tu camino en paz. Todo el miedo y estrés en tu vida se irá cuando te mires desde una cámara a veinte metros. Mírate desde esa cámara como te gustaría verte, andando, sonriendo y con la confianza de que puedo con todo, con lo que saldrías en tu mejor foto. Tú eres el jefe, mira al miedo en calma y sonríe. Aquí está otra vez, piensa y volverás a dominar todo.

Entrénate con los pequeños miedos del día a día, cualquier pequeña preocupación te puede servir. Obsérvate cuando pienses que te has olvidado algo, no has hecho bien un trabajillo o tienes que hablar con un desconocido, ¿que sientes? Un pequeño miedo que eliminarás de inmediato en cuanto lo aceptes. Te sentirás bien al momento y verás que sólo se trata de tu reacción. Eso te hará andar cuando otros

se paran y disfrutar de la pequeña inyección de adrenalina para tener más energía. El miedo te servirá para ser más confiado y no habrá nada de lo que no seas capaz.

2

Nada supera a la acción

Nada como ponerte en marcha y actuar. Aunque sean sólo diez segundos. Porque todos tus deseos, conocimientos y experiencia no te servirán de nada si no actúas. Haz algo que te cueste una vez al día, aunque sea sólo un minuto, pero actúa.

Soñar está bien, saber más aún mejor, pero si no actúas no alcanzarás nada. Sólo los que actúan consiguen esos sueños. Hay gente sin grandes metas, sin grandes talentos y con una ética más que dudosa que actúa, y luego llega mucho más lejos que el resto de bienintencionados. Luego decimos que los tontos o los malos tienen suerte y otras tonterías, pero la verdad es que

sólo actúan y eso les da todo el poder.

Soñar es necesario, pero necesitas igualmente la acción. Soñar es la gasolina y te pone en disposición, pero luego tienes que soltar el freno y moverte. Sueña con tus objetivos y luego lánzate. Tienes que ponerte el mono de trabajo y mancharte. Y eso no es otra cosa que hacer cada día algo que cueste un poco, algo

que te acerque a tus objetivos. Y sobre todo ser consciente de que nunca llegará el momento ideal. Tienes que arrancar y tirar para adelante y hacer un poco. Porque un poco cada día ya es mucho.

Nunca harás un gran viaje de un tirón. Andar mil kilómetros de una es imposible. Pero cubrir una distancia menor cada día funciona. Y aquí tienes que sentir el pinchazo, si estás

cómodo avanzando 5 kilómetros, haz 10 y lo conseguirás en la mitad. En un mes habrás avanzado una distancia que parecía inalcanzable. Probablemente la que otros tardan uno o dos años de su vida. La técnica del pinchazo. Y cuando la domines será tan adictiva que no podrás parar.

Hace poco un amigo que quería dejar su trabajo porque tenía

una buena idea de negocio se encontró en la clásica situación de parálisis. No sabía cómo empezar su proyecto y se desesperaba. Estaba en ese punto de sentirse mal en su empleo pero al mismo tiempo dudando de si fuera de este trabajo podría seguir. Su confianza bajaba cada día hasta que se decidió por el método del pinchazo. Cada día algo difícil para su proyecto. Un pinchazo atacando su proyecto

cuando estaba cansado tras volver de su trabajo, un pinchazo mientras trabajaba en él en las comidas y otro pinchazo planificando una hora al día por madrugar más. Luego otro pinchazo los fines de semana dos horas más. Después pactó otro pinchazo con su empresa para acortar su semana laboral, menos sueldo y más horas para trabajar en su proyecto. Y así cada día un pinchazo avanzando unos

cuantos kilómetros. Y pasó que empezó a sentirse muy cómodo con los pinchazos, trabajando en su proyecto en sus ratos libres, lo que antes era un pinchazo ahora una adicción. Era más alegre y tenía más confianza gracias a superar un poco cada día. Luego empezó a hacer nuevos contactos para su proyecto y el cielo se abrió con los consejos de estos últimos. También perdió el miedo a abandonar definitivamente su

trabajo porque se dio el pinchazo de vivir con lo ahorrado y sus primeras miniganancias. Todo era mucho más sencillo de lo que pensaba. Sólo tenía que actuar. Pero por si acaso siguió con su pinchazo diario y en menos tiempo del que pensaba empezaron las ganancias. Siguió y siguió y hoy podría trabajar sólo la mitad de la semana con lo que gana, pero le gusta el pinchazo de la autosuperación y eso lo

ha vuelto imparable. Ya sólo sigue por pura diversión. Ahora tiene el hábito de dos grandes avances diarios a cambio de dos pequeños pinchazos. Se ríe de lo que le daba miedo y los nuevos miedos sabe cómo tratarlos, aceptarlos y dar un paso adelante.

3

Lo peor que te puede pasar es... que ganarás mucho

El jugador antes de la eliminatoria, el atrevido que se lanza a un proyecto o el que va a hablar en público tienen algo en común: tienen miedo pero lo aceptan. Saben que sólo tienen que dar un paso

adelante para que el miedo muera automáticamente. Y saben también que si aparece el miedo es bueno, que están delante de algo grande.

Si algo te da miedo vas bien. Si haces algo que temes estas creciendo. De hecho, cuando empieces a lanzarte gracias al método de este libro, buscarás lo que te da miedo porque disfrutarás de la sensación de seguir avanzando. Avanzando

rápido.

Piensa en que sólo cosas buenas te van a ocurrir cuando superes el miedo. Siempre bueno, nunca malo. Piensa siempre en lo que vas a ganar y en lo bueno que te vas a hacer, en lo que aprenderás y el gran paso que habrás dado. La sensación de avanzar no tiene precio. Mirar atrás y ver lo que has conseguido, tus nuevos conocimientos y saber

que puedes es lo mejor. Te cambia la cara y la sonrisa, irradiarás un aura que te abre muchas más puertas.

En vez de trabajar tantas horas en pequeñas tareas, prueba a hacer lo que más miedo te de y verás cómo empiezas a ahorrar cientos de horas para un futuro. Una conversación con ese experto, lanzarte a esa idea o ensayar tu nueva habilidad de concentrarte más

para producir más en menos tiempo, será lo que propulse tu vida.

Que no te de miedo jugar en primera división, así aprenderás rápido. Mejor cola de león que cabeza de ratón. ¿Para qué ser líder de los mediocres si no tienes campo de mejora? Mejor ser el peor de los mejores porque podrás hacerte mil veces mejor. ¿Y qué es lo peor que puede pasarte si

compites con los mejores? Nada. Siempre saldrás ganando. Los partidos en los que más se aprende son los que se juegan con los grandes. Ahí ves qué movimientos pulir y que mantener la concentración nunca está de más. Que no te importe ser un entrenamiento, sólo puedes ganar. Esta es la clave: en la peor de las situaciones siempre saldrás ganando. Si pierdes habrás aprendido, y si ganas,

que acabarás ganando, tu confianza por las nubes y a por otro nivel. Si te dicen que no tienes nivel para jugar en la liga de campeones tápate los oídos. Si tienes intención de jugar con los grandes, es que sabes que eres lo suficientemente bueno como para ganar. Tú a lo tuyo, mejora tras mejora, cada vez menos defectos.

En las entrevistas a los que

consiguen algo en los negocios, a medallistas olímpicos y otras personalidades, oirás que se conforman, saben que sólo pueden ganar si se salta al vacío. Si les sigues verás que atravesaron un montón de adversidades que ahora agradecen: les hicieron mejores y mejores. Su decisión de intentar lo imposible fue la clave.

El campeón provincial no siguió

de cabeza de ratón. Quiso seguir mejorando y se presentó al campeonato nacional donde era un desconocido. Pero siguió aprendiendo de los mejores hasta ser campeón nacional. Podía haberse quedado dormido en la fama y las palmaditas en la espalda pero se lanzó al nivel internacional donde volvió a ser un desconocido. Pero la cola de león fue su mejor decisión y mejoró aún más tras competir con los grandes. Se

puso a su altura y llegó al número uno.

4

Entiende el miedo en tus reacciones

Los que se hacen los valientes diciendo que no tienen miedo, tienen más miedo que nadie. Y lo peor es que nunca se curarán porque no lo aceptan. Se engañan sólo a sí mismos porque el miedo existe y es igual para todos. La diferencia es cómo se actúa.

Puede parecer cuando miras a tu alrededor que nadie tiene miedo de nada, que tú eres el raro por tenerlo. Pero te ayudará saber que no es así. Que la gente teme tanto o más que tú a las nuevas situaciones. Cuando lo ves como una reacción natural todo cambia. La meta no es no tener miedo porque el miedo siempre estará ahí. Se trata de verlo como algo normal, se trata de

dar un paso aunque cueste como algo normal. No quiero moverme… pero me muevo. Y problema solucionado.

Cuando entiendes la reacción de tu mente ante el miedo estarás muy bien preparado. Cuando entiendes que todo el mundo siente miedo lo tienes. De hecho leer sobre el miedo calma y lo desmitifica porque lo aceptas. Y el miedo aceptado huye. No es eso lo que quieres

causar. Por eso si le miras a la cara lo rebajarás hasta darle la estocada final cuando te pongas en marcha.

No eres peor por sentir miedo. Si te encuentras a gusto contigo mismo a pesar del miedo lo tendrás atado. Todo es controlarte a ti mismo, nunca es controlar los hechos externos ni a los demás como quieren hacer muchos. Se trata de ti, tú eres el que tienes que

cambiar. Por eso si trabajas en ti aceptando el miedo tendrás el resto del mundo controlado. Ésta es la esencia del miedo. Esto es lo que lo mata.

5

Sé realista, prepárate para las recaídas

Muchos cometen el error de empezar muy fuerte con una nueva habilidad. Quieren ser el mejor en un día. Pero ese no es el proceso. (Y es obvio porque sino cualquiera podría ser el mejor tenista, el mejor inversor o el mejor cocinero en un mes.)

Si intentas abarcar demasiado puedes fracasar. Hasta los mejores necesitan su tiempo. Estás empezando a dominar el miedo y lo vas a lograr. Es más, lo vas a lograr en muy poco tiempo si haces un poco cada día. Pero se paciente, el aprendizaje se basa en un poco cada vez. Al principio te costará más prepararte para nuevas sensaciones y tendrás que hacer frente a las clásicas recaídas. Pero te levantarás

ante cualquier contratiempo si insistes, y saldrás reforzado. Aunque te caigas mil veces, si te levantas mil uno lo conseguirás.

No conozco a nadie sin recaídas, forman parte de la mejora y son una gran experiencia. No hay otra manera, caerte y recuperarte de una caída endurecerá tu carácter y te dará una piel muy dura. No es tanto querer

avanzar, sino los contratiempos que puedas soportar. Si estás dispuesto a hacer lo necesario por actuar y te levantas siempre vas bien.

Enorgullécete de las caídas. Cuando ataque el enemigo interior con sus mil trucos tú serás más tenaz. Cuando te tropieces, te levantarás, te sacudirás y seguirás andando. Nunca dejes hablar a tu enemigo interior, porque si le

dejas te dirá lo poco preparado que estás, lo mal que lo has hecho y lo malo de tu ambición excesiva. Te engañará con un “Eso no es para ti”, “Tienes que volver a ser como antes” o “Ya te lo dije yo”. Tonterías, si quieres puedes.

6

Prémiate

Prémiate a menudo. Prémiate para derrotar el miedo al miedo. Es fácil ser negativo, incluso tras un triunfo. No digas: “Podía haberlo hecho mejor” o “Podía haber ganado por más”. No le dejes a tu enemigo interior. La victoria de leer ese libro, trabajar diez minutos más o haberte asomado al balcón a pesar del

vértigo hay que celebrarla. Te aseguro que para muchos hubiera sido imposible, así que alégrate, vas bien.

Cuando empieces a intentarlo ganarás a tus primeros miedos, pero automáticamente surgirán nuevos retos, entonces cuando falles en algo, el enemigo interior estará ahí como un buitre: “Ya te lo dije, te creías muy fuerte, pero mira… por rizar el rizo”. Pero tú no

escucharás y te premiarás acordándote de lo bueno. Y sí, rizarás el rizo y cada vez te pondrás mayores metas, un escalón y luego otro y otro, y seguirás.

No se trata de ahora, sino de tus logros, que los tienes. No puedes juzgarte por un error, ni por cómo te sientes en determinado momento. Tienes que juzgarte por lo bueno conseguido. Tus éxitos pasados

están ahí para darte fuerza, lo has demostrado. Eso es lo que tienes que mirar. No te distraigas con el ruido del momento. Es la trampa de la actualidad de lo que ahora sientes es lo que eres. Pero es falso, eres lo que has conseguido. Si te caes es porque ya has subido en otras ocasiones.

Tu enemigo interno pondrá trabas: “Eso lo podía haber

hecho cualquiera…” “Era fácil…” Mentira, eso lo has hecho tú y sólo tú. Siempre que estés ahí fuera avanzando lo notarás. Tendrás muy poca compañía. Por eso debes premiar tus intentos y reforzarte con victorias pasadas. Ya eres bueno por haber llegado dónde estás. Tienes que premiarte mucho. Tienes que celebrar mucho los logros del pasado. Si tienes que “superar” una reunión, recuerda cuando lo

hiciste, si quieres terminar algo grande recuerda cuando terminaste aquel proyecto mastodóntico, si quieres ser carismático recuerda cuando fuiste el centro de la fiesta, si quieres ganar acuérdate de tu último combate. “Pude con ello la última vez, está hecho.” Sazona el momento de la acción con tus pasados repasando siempre los obstáculos superados. Antes de empezar y cuando vayas

despacio atravesando un camino de baches. Prémiate con triunfos pasados, llévalos contigo. Esto es un viaje y ellos tu maleta.

Si te paras en medio del viaje, no has fracasado. Si caes, habrás aprendido aún más y te volverás a levantar. Sólo tienes que tirara de los buenos recuerdos. Mientras los que creías fuerte se caen por el camino pensando sólo en lo

malo, tú continuarás. Incluso gente que admirabas se quedará por el camino. “¡Pero si eran personas increíbles!” pensarás, pero acto seguido te darás cuenta que eres más fuerte sólo por seguir.

7

Busca alguien que te ayude

No hay mejor asesor que alguien que está o ha pasado por donde te gustaría. Te hará sentir increíblemente bien y vuestros cerebros harán clic a la primera. Te inspirarán para conseguir lo que te propones. Busca gente que haya pasado por lo mismo que tú.

Aprenderás de ellos cosas que no adquirirás en otro lado. Serán tu atajo perfecto para llegar. Por eso pide ayuda sin pudor. Busca a alguien que haya atravesado tu camino y pregúntale. Estará encantado de ayudarte. Y si no lo tienes a mano lee sus libros o haz sus cursos. Funciona casi igual de bien.

Necesitas hablar o releer lo que el inspirador ha dejado cuando

tu fuerza baje. Es muy fácil no hacer nada y lamentarse, recuerda, pero en ese momento le necesitas. Pasarás de la desesperación a sentirte a tope. Cuando crees que todo está en tu contra tienes que pararte y buscar la inspiración para que barra a tu enemigo interior.

No hay nada peor que lamentarse como si fueras el único que está pasando por ahí. En cuanto ves que otros

pasaron por ahí todo cambia. ¿Alguna vez alguien te contó lo que temía y tú le dijiste cómo saliste de aquella? ¿No le cambió la cara automáticamente?

Si ves a alguien que ha pasado por lo tuyo con total naturalidad, automáticamente piensas que es pan comido y decenas de miedos, inseguridades y fantasmas desaparecen. ¡Si otros han

podido por qué tu no!

Cuando te inspiras, vuelve el control. Y lo más cómodo muchas veces será utilizar la inspiración de los demás. Si la gente a tu alrededor se autocompadece es fácil contagiarte, huye. Pero si alguien da ánimos aférrate a él. Si no tienes un experto a mano, si no tienes sus libros, habla con ese amigo que siempre ve algo positivo, el

mismo que te dice lo bien que lo haces. El amigo recargabaterías será entonces tu inspiración.

Otra manera de inspirarte será darle la vuelta y ser tú la inspiración, ir donde los que caen y animarles a levantarse. Inspirar a otros te inspirará a ti aún más además de favorecerte de sus avances y seguir aprendiendo otras cosas de ellos. Sus fracasos y logros te

harán más fuerte y te contagiarás de su energía.

8

Comparte tus miedos

Compartir tus miedos te ayudará. Aunque la primera reacción sea guardártelos.

Porque cuando compartes un miedo lo debilitas. Al pensar en voz alta ves que no es para tanto y cuando otros te confiesan que les pasa lo mismo viene una inyección de moral, “¡qué alivio!”, ya no eres

un bicho raro. Y quien menos te lo esperes te dará la solución con un consejo que dará la vuelta a todo. De una desagradable lucha interior a liberarte. Comparte, sólo con los íntimos, pero comparte.

Compartir tus miedos dará la vuelta a muchas situaciones, ¿Lo digo o no lo digo? ¿Me lanzo o no me lanzo? ¿Qué hago con esa idea, me lanzo a por mi plan o no me lanzo?

¿Doy un puñetazo en la mesa y ajusto las tuercas a quien le toque o no? Dudas y más dudas. Y te encierras en ti mismo sin compartir con nadie. ¿Recuerdas lo inútil de preocuparte mientras tus amigos te preguntaban qué pasaba y tú contestabas que nada? Pero no te centres tanto en ti mismo porque compartiendo con los de confianza encontrarás la solución. Inesperadamente

alguien conocerá a otro con tu caso (si no la ha vivido el ya) y te contará su experiencia con la situación. Impagable. Ahora ya lo sabes, es así, así y así la solución.

Compartir un miedo. Tu entorno y el entorno de tu entorno seguro que ha pasado por algo parecido y puede darte la pista que cambie tu vida. Nunca sabes quién de tus amigos conoce a alguien que ha

pasado por lo mismo y te dirá exactamente lo que necesites.

9

No te pares, sigue

Cuando eliminas miedos aparecen nuevos. Perfecto, señal de que has avanzado. Ahora estás más arriba, con más victorias en tu currículum y en una situación económica o personal que antes ni imaginabas. Pero no te pararás, sobre todo porque ya sabrás como vencer el miedo. Pero según subes aparecen nuevos

retos. Las nuevas oportunidades, las que surgen en la cima de la montaña donde quedan pocos escaladores. Las grandes oportunidades al alcance de unos pocos seleccionados que han pasado el corte. Son las grandes inversiones que sólo algunos manejan, conocer a los mejores entre los mejores y otras oportunidades de relaciones y contactos. Y, cómo no, surgirán nuevos miedos

que podrás superar con estas técnicas.

No te pares a la mitad ¡continúa! El error de vivir de las victorias conseguidas gracias a vencer al miedo, puede dormirte en los laureles para perderte lo mejor que está por llegar. Una vez que subes no te quedes a la mitad del camino porque lo increíble está a tu alcance.

Los retos están siempre ahí, recuerda de pequeño cuando venciste un miedo y luego surgió otro. Pero eso es bueno, es señal de otra oportunidad. No busques desesperadamente sentirte bien porque lo que a corto plazo agrada será un arrepentimiento a la larga. Acepta que el miedo entrará en tu vida, que le mirarás, te reirás de él si hace falta y cuando des el primer paso, el más importante, habrás

conseguido una meta que de otra manera hubiera sido imposible. Y la práctica te fortalecerá para seguir consiguiendo metas. Más práctica más fortaleza. Nuevos miedos nuevas metas. Perfecto así.

Cada vez que haces algo, lo mejoras. Es como los consejos, los lees y dices ¡qué bueno! Pero si lo vives lo internalizas más. Si lo lees cien veces

entrará de verdad. Si en cada situación lo aplicas entonces es cuando tiene valor. ¿Si no, por qué tanta gente escucha un consejo para tropezar con la misma piedra una y otra vez? Si repites algo varias veces empezarás a ser muy bueno, y lo mismo combatiendo al miedo día a día, entrenándote con las diferentes escenas diarias. Así te harás un especialista en fortaleza mental. Si practicas incluso con las cosas pequeñas

nunca te pillarán con la guardia baja y habrás internalizado el sistema más importante para avanzar.

Un paso insignificante es un paso gigantesco. Los pasos insignificantes son fáciles y si juntas unos cuantos en un mes tendrás un avance enorme, y no digamos en un año son un avance enorme.

17
La decisión que tomarás tras vencer el miedo

Perderás tus miedos y empezarás a romper tabúes y conseguir objetivos con los métodos que te doy. Pero surgirá un efecto secundario, que a parte de tu entorno no le gustará, que a algunos mal llamados amigos no les gustará. Este grupo verá que te separas y no querrán.

A los buenos amigos no les importará que crezcas, incluso querrán crecer contigo.

Perfecto, ha servido para saber quiénes eran (los que te imaginabas). Pero otros empezarán con comentarios maliciosos tipo “que suerte has tenido”, “eres un prepotente por intentarlo” en el mejor de los casos. Pero este efecto te servirá para distinguir tus amigos de los que estaban contigo por interés.

Cuando superes el miedo tendrás que desprenderte del

lastre por el camino. Y no será fácil porque los malos amigos no querrán, pero tendrás que reaccionar o sabotearán tus planes. Quizás tengas que tomar decisiones duras aunque te recriminen que “has cambiado” o que “no has digerido bien el éxito”. Pero igualmente tendrás que desprenderte del lastre. Mano firme. No puedes jugar con tus sueños.

Encuentras tus amigos cuando caes, pero también cuando subes

Cuando llegue tu primer éxito tras vencer tu miedo tendrás más atrevimiento. ¿Pero… lo tendrán los demás? Tendrás amigos que cuando te lances a otro gran proyecto te criticarán. Te criticarán antes

de empezar y también cuando lo alcances. Cuando escribí mi primer libro, uno lo leyó y me dijo que no era nada del otro mundo. Otro me dijo indirectamente que quién me creía por escribir un libro. Por supuesto que no hice caso y les dije seguiría escribiendo. Otros, más suavemente, me dijeron:”David nosotros hacemos cosas más normales…” Y finalmente unos pocos amigos me animaron a seguir. Esos

siguen siendo mis amigos hoy. Y siguen siendo geniales. Pero tras superar el primer miedo detecté de quién me tenía que alejar (curiosamente eran los que más exaltaban la amistad).

Pero lo que más me llamó la atención fue esto: ¡Muchos de los que me desanimaron tenían más talento que yo! Tenían una capacidad de entendimiento y una inteligencia enorme. ¿Por qué no lo intentaron entonces?

Por miedo. Una vez más el miedo. Encontrarás en tu camino a gente con talento que no querrá crecer contigo y reaccione mal a tu éxito. ¡Aléjate de ellos! En cuanto te salga algo bien buscarán la parte negativa. Volverás a tener un éxito y dirán que fue otra vez casualidad. Y todo eso mientras te dicen “Yo soy tu amigo y quiero lo mejor para ti.” Incluso empezarás a dudar si tendrán razón (ojo, que eso

es lo que quieren), pero si buscas y rebuscas, sus argumentos no se sostendrán.

Se dice que encuentras tus amigos cuando caes. Pero también los encuentras cuando subes. Son los que sonreirán contigo y te animarán a seguir en tu ascensión. Por eso no necesitas caer para reconocer a tus verdaderos amigos, sube hacia arriba y lo sabrás igualmente.

Muerte al desertor

Si tu entorno no te apoya en tu viajes es por miedo. No es la envidia. La envidia está en la superficie pero el miedo es su origen. Siempre es el miedo. Querrán llegar donde tú has llegado pero no se atreverán. Les dará miedo intentarlo, les aterrará el fracaso y el qué dirán. En su frustración reaccionarán con la pataleta, la envidia y sabotear planes de

otros.

Y es que la mayoría vive atenazada. Miedo, miedo y más miedo. Miedo por intentarlo ellos y miedo a quedarse aislados ellos si tu despegas. No temen que no vuelvan a verte, temen que la distancia entre tú y ellos sea demasiado grande. Como tienen miedo de salir de su zona de comodidad, como sólo buscan sentirse seguros (la mejor manera de

sentirse inseguro) se conformarán con una mísera vida y un mísero sueldo. Y quieren que los demás también sigan ahí. Muerte al desertor.

Cuenta con el resentimiento en cuanto empieces a enfrentarte al miedo mientras la mayoría prefiere acomodarse. Aunque esos resentidos tengan más talento, el miedo no les dejará moverse. Los que me dijeron “Qué suerte tuviste” eran

mejores que yo. Lo hubieran logrado también, pero perdieron su vida en su zona de comodidad. Con más talento pero sin intentarlo. Lamentable. Si entendieran que sólo intentándolo recibirían una ayuda automática del universo en forma de oportunidades, no lo dudarían.

Huye del pensamiento negativo que querrán contagiarte los mediocres

La envidia y los celos no son cosa de niños sólo. Por eso prevelo cuando superes tus miedos. Prepárate para separarte de los que no lo acepten. Intenta ayudarles,

pero si no escápate. En cuanto te sientas mal con un “amigo”, en cuanto alguien te deprima, en cuanto la conversación con esa persona se vuelva pesimista, evítale.

Es fácil no hacer nada. Pero cuidado porque sutilmente te harán sentir peor y te contagiarán. No confíes en que vayan a cambiar. No quieren. Utilizarán mil artimañas para que no vuelvas a superar tus

miedos cuando estés con ellos. Si notan que reaccionas y se lo discutes cambiarán rápidamente a las buenas palabras… para volver con el veneno cuando menos te lo esperas. Los mediocres son así, tienen una habilidad curtida en años de pensamientos negativos para intentar contagiar basura. No dudarán en jugar sucio para convencerte.

Pararle los pies a don negativo no servirá porque no querrá cambiar. Recurrirá a mil argumentos para que vuelvas al pelotón de los cobardes. Que es realista, que lo hace por tu bien, que sólo quiere ayudarte… pero sólo quiere que no progreses para que te quedes como él. No caigas en esa trampa y huye. No te servirá de nada rebatirle. El no ha llegado a dónde estás tú y no sabe lo que tú has visto. No

sabe que la fuerza de voluntad lo puede todo. Así que ríete de sus reglas para una mísera vida.

Cuando superes tus miedos perderás a gente por el camino. Me ha pasado a mí, te pasará a ti y les pasará a todos. Lee en los periódicos cómo gente que ha llegado lejos recibe ataques de ex amigos. Observa cómo compañeros a los que les va bien son criticados por otros

compañeros. Espera resentimiento. Será señal de que avanzas y así distinguirás a tus verdaderos amigos. (Si quieres un plan para cambiar tu vida y tener los mejores amigos y oportunidades lo encontrarás aquí.)

18
EPÍLOGO

Ahora mandas tú

Seguro que tuviste una época en que evitabas cualquier confrontación. Te veías débil y constantemente atacado por fuerzas supuestamente muy poderosas contra las que no sabías que hacer. Esto es normal porque nadie te enseñó a combatir al miedo. De hecho le pasa a todo el mundo. Luego unos lo superan y otros (la mayoría) pasa su vida

huyendo.

Pero como se que tú eres de los que lo superan tengo que felicitarte. Has decidido dejar de asustarte y no vivir más esclavo del miedo. Por eso tu vida va a cambiar de raíz. Empezarás a atreverte. No evitarás ir a éste o a otro sitio, no evitarás mirarle a alguien a la cara y tampoco evitarás hacer lo que tengas que hacer sin importarte la opinión de los

demás. Sabes que si miras al miedo automáticamente desaparece. Si le haces frente saldrá corriendo.

No más lamentos, ni preocupaciones, ni encerrarse en casa para llevar una triste vida por no atreverte. Se acabó esconder un sentimiento tan natural como el miedo. En cuanto lo reconoces le haces frente y se acabarán los efectos secundarios de ansiedad,

preocupación o enfado. Ahora mandas tú. Como sabes que sentir miedo es tan natural como sentir hambre le perderás el respeto. Ahora le dejarás pasar, le mirarás y se irá como vino. Y luego darás un primer paso para acabar de un plumazo con dudas, preocupaciones y nervios. Cuando repitas el proceso un par de veces te convertirás en un maestro del control.

Pero no se parará ahí. Ahora disfrutarás lanzándote a situaciones que antes te daban miedo. Y no será por los grandes resultados, será porque te gustará la inyección de adrenalina justo antes de saltar y la subida de autoconfianza que conlleva. Reto tras reto conseguido.

Unas cuantas pruebas superadas y te convertirás en un experto en miedo y

su dominación. Aprenderás a conocerte mejor, la clave de todo, y podrás enseñar estas técnicas a otros.

Tu Regalo GRATIS

Por confiar en mí, te ofrezco gratis este Report:

: "Las 3 Claves Para Llegar Lejos".

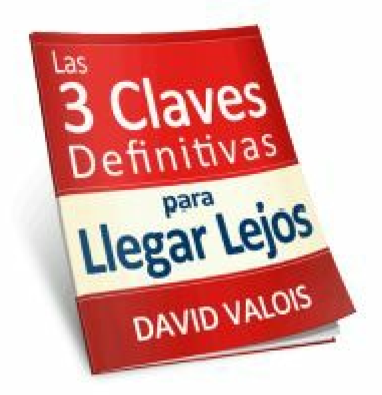
Son los 3 secretos que sigue la gente con éxito. (Y no es nada de lo que te dijeron).

Sé que intentas tener éxito y no es fácil. No sabes que cambiar para ganar más dinero, tener mejores relaciones y conseguir una salud increíble.

Pero con "Las 3 Claves Para Llegar Lejos" descubrirás el método rápido para tener éxito en tu carrera y vida personal.

No creerán en ti pero cuando descubras estas 3 claves...

Descárgalo Aquí.



Gracias

Antes de que te vayas, quiero decirte "Gracias por comprar mi libro."

Sé que podías haber elegido docenas de libros, pero lo intentaste con mi sistema.

Ahora sólo quiero pedirte un *pequeño* favor. Apartar un minuto y dejar un testimonio de mi libro en Amazon.

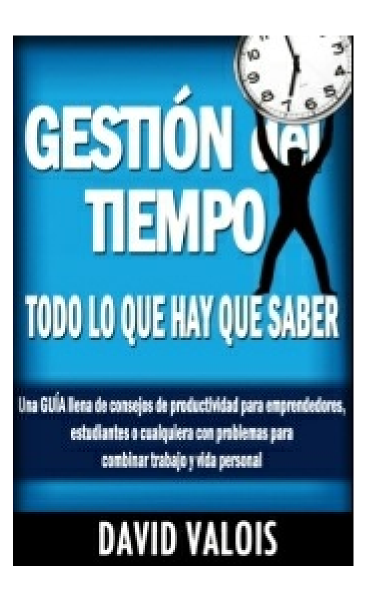
Testimonio Amazon

Me encantaría oír tu opinión.

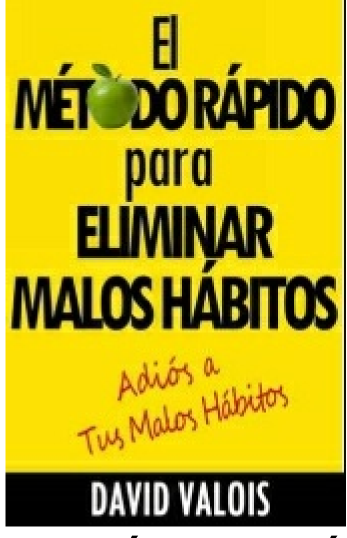
El boca a boca es crucial para cualquier autor. Si tienes un momento te lo agradecería mucho.

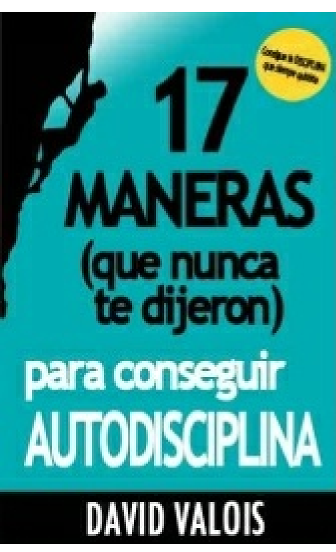
¡Gracias!

Más Libros de David Valois



Gestión del Tiempo: TODO Lo Que Hay Que Saber.
http://amzn.to/1b86suA

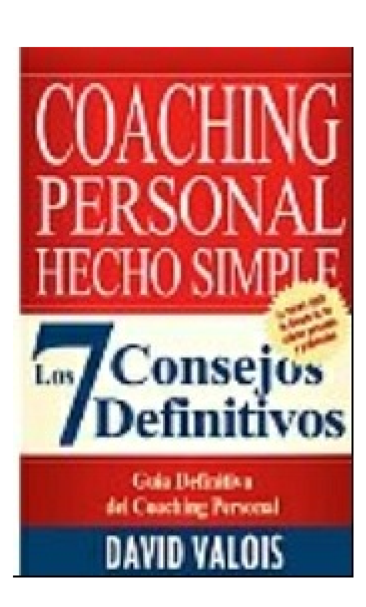

El
MÉTODO RÁPIDO
para
ELIMINAR
MALOS HÁBITOS
Adiós a
Tus Malos Hábitos
DAVID VALOIS



17 Maneras (que nunca te dijeron) Para Conseguir

AUTODISCIPLINA

http://amzn.to/1d5zGtW



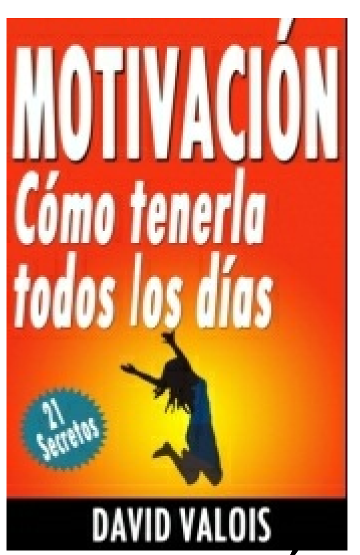
COACHING PERSONAL Hecho Simple. Los 7 Consejos Definitivos http://amzn.to/1to8gvL

30 Maneras
de aumentar tu
PRODUCTIVIDAD

DAVID VALOIS

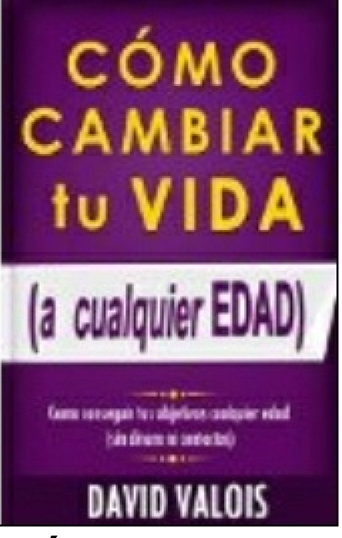
30 Maneras de Aumentar Tu Productividad

http://amzn.to/1cFtlce



MOTIVACIÓN: Cómo

Tenerla Todos Los Días (21 Secretos) http://amzn.to/17OedoM

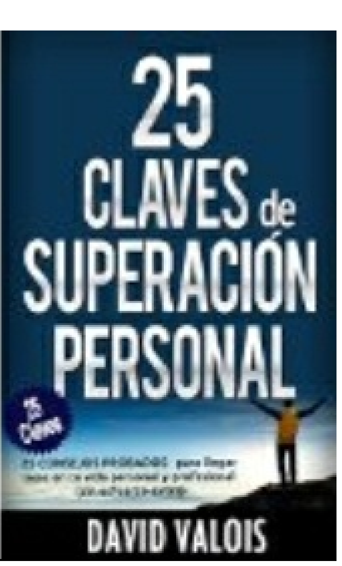


Cómo Cambiar Tu Vida (A Cualquier Edad) http://amzn.to/1qpyXxF



La Solución Al Estrés - Los 5 Pasos Para Eliminar Tu Estrés

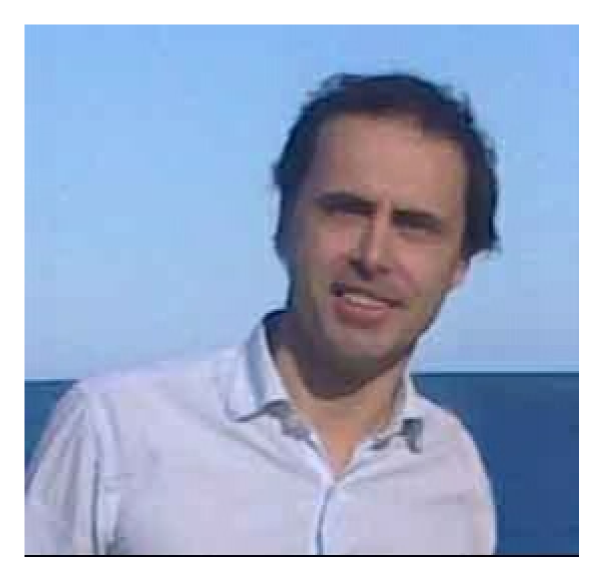
http://amzn.to/1AUV9D



25 Claves De Superación Personal

http://amzn.to/1iBsEBL

David Valois



Leyó todo sobre superación

personal para pasar del fracaso y las deudas a que su propio negocio le jubile. De estar desesperado y endeudado, a la vida que deseaba.

Ha plasmado esa experiencia en varios libros para que cualquiera pueda alcanzar sus objetivos de negocio y personales.

Como le gusta decir: "Me desespera que tanta gente

desperdicie su vida por falta de algún consejo."

Pero su expresión preferida es: "¡Puedes conseguir todo lo que quieras si te lo propones! Y con mis consejos llegarás 10 veces más rápido."

Escritor por la mañana y "disfrutador" de la vida por la tarde, es un apasionado de la lectura.

Una Última Cosa…

Cuando pases de página, Amazon te dará la oportunidad de compartir tus pensamientos sobre este libro en Facebook y Twitter.

Si crees que merece la pena compartir este libro, ¿podrías tomarte unos segundos y mostrárselo a tus amigos?

Si puede servir para mejorar su

vida te lo agradecerán eternamente. Y yo también.